ARRANQUE O MAL PELA RAIZ

FELIPE FIGUEIREDO



Felipe Figueiredo é graduado em medicina; pós-graduado em psiquiatria; intitulado Especialista em Psiquiatria (TEP) pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP); possui tanto o registro oficial de médico (CRM) 52-82.373-2 quanto o registro oficial de especialista em psiquiatria (RQE) 20.579 junto ao Conselho Federal de Medicina (CFM); iniciou sua carreira em psicoterapia através das correntes dominantes na pós-graduação em psiquiatria da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ); tornou - se o médico mais bem avaliado do mundo no Doctoralia, a maior plataforma de serviços de saúde do mundo; depois de mais de dez anos de experiência como psiquiatra e psicoterapeuta, conheceu a hipnoterapia e, logo em seguida, iniciou sua formação no maior centro de treinamento de hipnoterapia do mundo, tornando-se referência também nessa área.

ARRANQUE O MAL PELA RAIZ

FELIPE FIGUEIREDO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Almeida, Felipe Figueiredo
Arranque o mal pela raiz [livro eletrônico] / Felipe Figueiredo Almeida. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : Ed. do Autor, 2021.
PDF

ISBN 978-65-00-27517-9

1. Hipnose 2. Psicologia I. Título.

21-74756 CDD-150

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia 150

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

SUMÁRIO



AGRADECIMENTO



Agradeço a Deus por não ter perdido nenhum ente querido durante essa pandemia terrível, que ceifou tantas vidas mundo afora; por ainda estar aqui, entre eles, vivo e saudável; e por ter-me concedido a força necessária tanto para atravessar esse momento trágico quanto para escrever esse livro.

Agradeço à Mariana, pelo amor e suporte que não me deixa faltar; aos meus filhos, Heitor e Íris, pelo amor e alegria que trazem à nossa vida; aos meus pais, pelos bons exemplos e pelos valores; aos meus professores, amigos, seguidores e a todo aquele que, ao cruzar meu caminho, me estendeu a mão e, de algum modo, me ajudou a chegar até aqui.

PREFÁCIO



Decidi escrever esse livro para contar como foi a minha experiência com a hipnoterapia e como consegui transformar minha vida com essa ferramenta fantástica, para deixar claro, por meio do meu próprio exemplo, que você também pode transformar a sua. Você conhecerá um pouco da minha história e compreenderá como consegui ressignificar crenças e traumas que causaram muito sofrimento em minha vida.

Sou muito dedicado e esforçado, e sempre coloco meu coração em tudo que decido fazer. Porém, era muito inseguro, e isso me custou um preço muito alto.

A insegurança deu origem a muitos bloqueios mentais e comportamentais e, em função deles, deixei de aproveitar muitas oportunidades que a vida me trouxe, inventando as mais diversas desculpas para justificar meu comportamento fugidio, sempre que a vida me convidava a deixar a minha zona de conforto.

Eu tinha verdadeiro horror à ideia de falar em público. Levantar o braço e fazer uma pergunta em sala de aula era uma das muitas coisas simples da vida que eu evitava a todo custo. Na faculdade de medicina, meu maior pesadelo era ter que apresentar algum trabalho lá na frente. A apresentação da minha monografia da pós-graduação em psiquiatria foi um verdadeiro martírio. Quando já era o médico mais bem avaliado na maior plataforma de serviços de saúde do mundo, tremi como uma criança, ao gravar meu primeiro vídeo para as redes sociais. Perdi a conta de quantas desculpas inventei para me esquivar dos convites dos programas de TV, por mais que tivesse pleno domínio dos temas em pauta. Enfim, desperdicei tantas oportunidades que prefiro nem me lembrar.

Todos os meus planos giravam em torno dessa insegurança, que dominava, consumia e limitava minha vida; e grande parte desse sentimento era atribuído ao medo de ser criticado ou julgado pelas pessoas. Por outro lado, sempre que colocamos o coração nas coisas que fazemos, os resultados chegam e, mais cedo ou mais tarde, trazem consigo a necessidade de falar em público e compartilhar nosso aprendizado. Desse modo, acabava encurralado entre esses dois aspectos da minha personalidade, pagando caro para equilibrá-los. Continuei assim até o nascimento da minha filha mais nova – quando nossas despesas aumentaram, o orçamento apertou e fui obrigado a abandonar a minha zona

de conforto. Foi a partir desse ponto que fugir deixou de ser uma opção. Eu não podia deixar aquilo acontecer. Era vencer ou vencer. E, se venci, devo isso a Deus, à minha mulher, a todas as pessoas que me estenderam a mão pelo caminho e à hipnoterapia.

A hipnoterapia me permitiu acessar minha mente subconsciente, reviver eventos que não me lembrava mais e ressignificar traumas e crenças que governavam e limitavam a minha vida, sem que eu tivesse a menor ideia disso. Conheci o verdadeiro poder da minha mente, aprendi a usá-lo a meu favor e transformei a minha vida radicalmente.

Hoje, peço a palavra em qualquer aula ou palestra sem nenhuma dificuldade. Gravei vídeos, fiz *lives*, dei entrevistas e participei de programas de televisão. Superei o medo de falar em público e dei uma guinada na minha vida profissional: dobrei minhas metas profissionais e bati todas elas em menos de um ano; ganhei o prêmio de empreendedorismo do maior treinamento de negócios do Brasil; concluí a formação completa do maior centro de treinamento de hipnoterapia do mundo; aperfeiçoei meu método e criei um instituto que leva o meu nome para empregar a hipnoterapia junto ao que há de mais seguro e eficaz na medicina e na psiquiatria.

Tudo isso mostra como minha vida mudou. Mas a melhor parte é que consegui deixar aquele peso emocional inútil para trás e me tornei uma pessoa muito mais leve, feliz

e realizada. E isso não tem preço. Por isso, começo esse livro contando um pouco da minha história e de como cheguei até este ponto da minha jornada.

Tenho certeza de que você irá se identificar, talvez não porque tenha medo de falar em público, mas porque sinta que há algo dentro de você, algo que talvez nem saiba direito o que é, mas que só você sente. Algo que é a verdadeira causa, o verdadeiro obstáculo que te paralisa e que te impede de explorar o seu verdadeiro potencial e de se tornar a versão que você precisa se tornar para ter a vida que você realmente quer ter.

Capítulo 1

SOBRE MINHA HIPNOTERAPIA



Nasci em Ilhéus. Uma cidadezinha que já foi muito famosa e que deve parte dessa fama aos livros de Jorge Amado, que retratou seus tempos de glória, quando o cacau valia ouro e ela era uma das cidades mais ricas do país. Uma época em que muito sangue jorrou por causa de terra, poder e vingança.

O povo de Ilhéus crescia ouvindo histórias impressionantes sobre os coronéis do cacau, homens destemidos que matavam e morriam em nome do que realmente lhes importava, como se não houvesse outra opção. Eu, ao contrário, cresci ouvindo a versão de meu pai, que omitia toda bravura e audácia daqueles coronéis e os retratava como o exemplo perfeito de completos imbecis que acabaram pobres com a chegada da vassoura-de-bruxa, a praga biológica que devastou o império do cacau.

Cresci lá em Ilhéus, numa família normal, com meus pais e minha irmã mais nova, ouvindo a versão de meu pai daquelas histórias. Em minha família, praticamente todos os adultos da geração dos meus tios – incluindo meu pai – são médicos, e a medicina já fazia parte de minha vida antes mesmo de eu nascer. Eu admirava meu pai e buscava conseguir sua aprovação com o mesmo empenho com que buscava escapar das críticas que ele disparava contra os pobres coronéis. Assim, antes mesmo de ser capaz de diferenciar um hospital de uma farmácia, eu já sabia que queria ser médico.

Mas meu pai não criticava apenas os coronéis nem esperava que eu fosse apenas médico. Movido pelas melhores intenções, ele esperava que eu fosse "o cara". Mas entenda "o cara" não como alguém que se torna referência em determinada profissão ou exemplo de alguma qualidade humana, mas "o cara" em todos os aspectos possíveis e imagináveis, desde o jeito de andar ao modo de pensar. Assim, a nobre intenção de encaminhar o filho e lhe mostrar exemplos do que não fazer ou ser, fez de meu pai um sujeito bastante exigente, que apontava e condenava as pessoas não apenas pelo que faziam, pensavam e sentiam, mas por sua aparência, seus modos e o que você puder imaginar. Obviamente, me tornei inseguro antes mesmo de me tornar gente.

Minha mãe nunca gostou de conflitos e evitava discordar de meu pai, procurando, na medida do possível, estar presente e ajudar na minha criação. Assim, além de me carregar nove meses na barriga e trocar minhas fraldas, acabou incumbida da tarefa de me cobrar que estudasse. Sempre se preocupou com minha saúde e, nas poucas vezes que precisei, nunca deixou de me levar ao médico, além de ter zelado por uma alimentação saudável e saborosa.

A insegurança me causou muitos bloqueios mentais e comportamentais, porém, infelizmente, só me dei conta disso muitos anos mais tarde. É muito comum ficar com a sensação de que é normal passar a vida inteira com algum problema só porque vemos muita gente com o mesmo problema passar a vida inteira com ele.

Falar em público, na verdade, não expressa precisamente o problema que me custou tão caro, porque, na maior parte de minha vida, eu não sofri por medo de falar com as pessoas em público, se entendermos "em público" como no meio das pessoas, em situações normais do dia a dia. Meu medo era bem mais específico: eu tinha medo de me expor diante de uma plateia – mas entenda "plateia" como uma sala de aula, por exemplo. Esse era o meu problema.

A única lembrança agradável que tenho de uma apresentação dessa natureza se deu na festa junina da minha turma da terceira série do primário, quando faltava cerca de

um mês para meu aniversário de nove anos. Diante da sala inteira, cantei *Pense em mim*, de Leandro & Leonardo, fazendo dupla com um amigo meu, que veio a falecer atropelado por um ônibus no ano seguinte. Nesse dia, por mais que não cantássemos tão bem, me diverti muito e curti cada instante, sem nenhum desconforto. Não me lembro de ter ficado tão tranquilo assim diante de uma plateia em toda minha vida. Tive a sensação de que meus colegas estavam se divertindo tanto quanto eu. Estava tão feliz e relaxado que nem passou pela minha cabeça a ideia de que alguém ali fosse capaz de me criticar.

Quando penso em minha infância e adolescência, vejo que, apesar dos apesares, tive muitos, mas muitos momentos felizes. Tinha muitos amigos e adorava estar com eles. Adorava jogar bola, viver descalço na rua e surfar. Como morava perto da praia, surfava todos os dias, e era comum chegar na escola ainda cheirando a *Sundown*. Ilhéus é uma cidadezinha de praia muito linda e meus conterrâneos são pessoas muito calorosas e amistosas, e tudo isso me permitiu aproveitar bastante essa fase da vida.

Por volta dos meus dezesseis anos, meu pai passou a tecer os mais altos louvores a alguns amigos meus – filhos de famílias conhecidas – que haviam embarcado para fazer intercâmbio cultural em outros países. Se havia uma coisa que era capaz de ferir mais fundo o meu coração do que

o silêncio do meu pai diante das coisas boas que eu fazia, essa coisa era a generosidade com que ele exaltava os meus amigos que haviam feito exatamente as mesmas coisas que eu. Isso entrava em meu coração como uma estaca cheia de farpas que machucava e provocava raiva e indignação. Mas eu adorava surfar e me apaixonei pela ideia de embarcar para a Califórnia e morar um ano por lá.

O intercâmbio foi uma experiência maravilhosa e expandiu brutalmente a minha visão de mundo. Para que você tenha uma noção do impacto que essa experiência teve sobre mim, tenha em mente que – aos meus dezesseis anos – não tínhamos computador nem internet, a TV só funcionava por causa de uma antena parabólica que tinha quase três metros de diâmetro, eu nunca tinha saído do Nordeste e o povo de Ilhéus falava de Salvador como se fosse o grande centro do mundo civilizado.

Chegando à Califórnia, uma das coisas que mais me marcaram foi o meu primeiro dia de surfe. Era um lindo dia de sol, com céu azul e ondas perfeitas. Parecia uma daquelas fotos da *Fluir*, a única revista do mundo que tinha prioridade sobre a *Playboy*. Fiz como fazia em Ilhéus em dias assim: saí correndo a todo vapor, só de bermuda, com a prancha debaixo do braço e saltei o mais alto que pude para cair de cabeça no mar, como quem mergulha no paraíso. O problema é que, lá em Ilhéus, a água é tão quente que chega

a incomodar, e eu não me dei conta de que todos os surfistas desse dia de sol estavam de preto, usando botas, luvas e roupa de borracha. Até hoje me lembro da sensação da minha pele ardendo naquele balde de gelo e de como nadei desesperado de volta para areia, em busca de uma toalha que me livrasse daquele frio glacial. Até esse dia, tinha surfado apenas em Ilhéus, Itacaré e Olivença – três pequenas cidades do Sul da Bahia – e nunca imaginei que seria tão chocante o meu primeiro contato com o Oceano Pacífico. Fiquei na areia o resto do dia e logo descobri onde poderia comprar uma daquelas roupas de borracha.

Morei numa cidadezinha chamada Carlsbad e estudei na escola pública de uma cidade vizinha chamada Oceanside, ambas bem próximas de San Diego. Parecia que eu estava dentro de um filme da *Sessão da Tarde*. Todas aquelas cidades eram lindas e eu adorava o modo como funcionavam. Não ficava de molho no sol quente, como em Ilhéus, esperando o ônibus por horas a fio, sem nenhuma ideia de quando apareceriam ou se viriam a aparecer. Lá, o ônibus chegava na hora marcada. Eu me sentia respeitado e conseguia programar meu dia com total precisão – lição que trouxe para meu consultório, anos mais tarde, e se tornou minha marca registrada.

As pessoas de carne e osso que conheci nessas cidades são, até hoje, exemplos de generosidade e boa vontade

que carrego no coração. Digo de carne e osso porque nós, brasileiros, temos o hábito de falar dos americanos como se não fossem pessoas concretas, que dá para abraçar ou apertar a mão, mas como alguma coisa abstrata, que paira no ar, sem história nem coração. Agradeço à Deus todos os dias pela oportunidade de tê-los conhecido e aprendido com eles muitas coisas que não teria aprendido em Ilhéus nem em nenhum outro canto do Brasil.

Conheci o círculo de amizades dos meus pais americanos e desenvolvi o hábito de interrogá-los toda vez que os encontrava. Eles achavam curioso esse meu interesse em suas vidas e eu, de meu lado, ficava deslumbrado com a variedade de trajetórias possíveis que se apresentava aos meus ouvidos. Essa curiosidade para entender como as pessoas chegaram aonde tinham chegado foi fundamental, anos mais tarde, para meu sucesso na psiquiatria.

Do ponto de vista dos adultos de Ilhéus que conviviam com minha família – meus tios e os pais dos meus amigos –, existia apenas um único roteiro de vida que fazia sentido para todos nós, da geração mais nova, e todo o resto era burrice. Esse roteiro era estudar para passar no vestibular, concluir a faculdade (de medicina ou direito), conseguir estabilidade financeira (de preferência com algum concurso público), casar, ter filhos, pagar pela educação dos filhos e pensar em alguma forma de aposentadoria.

Aqueles adultos americanos eram totalmente diferentes e tinham uma visão radicalmente diferente das coisas. Eles não tinham medo da vida e sequer imaginavam que existisse um roteiro certo para todo mundo, muito menos aquele roteiro dos adultos de Ilhéus que acabei de falar. Eles eram verdadeiros aventureiros, confiavam na força da persistência e da determinação mais do que no talento ou qualquer outra coisa. Não tinham medo da pobreza e entendiam-na como uma fase, não um destino sem volta. Eram unânimes apenas na convicção de que você tem que acreditar em você e estar disposto sacrificar tudo em nome de algo que realmente faça sentido para você. Para eles, coragem é mais importante do que segurança. E, o que mais me surpreendia, eles acreditavam que seus filhos eram capazes e os estimulavam a abraçar os mesmos valores e a se atirar no mundo com a mesma fé e confiança com que me atirei no Pacífico pela primeira vez – se dessem de cara com o frio glacial, bastava sair, comprar a roupa de borracha e tentar novamente.

Tudo isso sacudiu meu mundo e me fez questionar a versão que meu pai contava das histórias dos nossos coronéis. Os americanos adultos que conheci, principalmente meu pai americano, me contaram as histórias dos *cowboys* que, durante a Febre do Ouro, cruzaram os Estados Unidos e levantaram a Califórnia do chão, bem no meio de um deserto. Quando falavam de seus *cowboys*, pareciam estar falando de parentes

próximos, dos quais se orgulhavam, e não de pessoas que nunca conheceram. Eles contavam aquelas histórias como se os *cowboys* fossem parte de um todo do qual não apenas faziam parte como ainda eram sua continuação. Nunca me falaram dos nossos coronéis como se fôssemos herdeiros de seu espírito audaz. Aqueles americanos participavam do espírito das histórias dos *cowboys* e se sentiam seus herdeiros.

Certa vez, estava jantando com minha família americana, e passou na TV a notícia de que um juiz havia declarado inocente um imigrante chinês que havia sacado a pistola e matado três vagabundos que o agrediram, enquanto o tiravam de otário no metrô de Nova Iorque. Meu pai americano gargalhou alto, deu um tapa na mesa e gritou para o teto: *"That's the spirit, baby!"*. Todos à mesa ficamos felizes com a sentença e, por isso, esticamos a conversa noite adentro. Como de costume, o papo desaguou em louvores aos valores daquele povo que me encantava cada vez mais.

O convívio com aqueles americanos me influenciou profundamente e pude ver como um povo forjado daquela maneira e animado por aquele espírito é completamente diferente do nosso, que é feito de fibra bastante distinta. Os adultos que conviviam com a gente, lá em Ilhéus, pareciam movidos pelo medo da pobreza e pela certeza de que haviam descoberto o único roteiro de vida que faria sentido para uma pessoa em pleno gozo de suas faculdades mentais.

Enquanto o culto ao roteiro perfeito da vida seguia a todo vapor na cabeça dos adultos de Ilhéus, *Red Hot Chilli Peppers* estourava no mundo inteiro com o seu álbum *Californication*, e foi com essa trilha sonora – e numa mansão com uma vista idêntica àquela da piscina amarela estampada na capa desse álbum – que conheci um amigo do meu pai americano que me causou profunda impressão. Tratava-se de mais um típico caso do sujeito que acreditou, foi lá e fez acontecer – nada demais para os padrões americanos, exceto que ele era médico, milionário e rodava o mundo surfando as melhores ondas.

Chegamos lá e dei de cara com uma mansão no alto de um penhasco, de frente para o mar. Ele e a família dele eram muito simpáticos. Uma das filhas dele estava lá. Foi ela que abriu a porta. Era linda e me recebeu com um sorriso que me atingiu como um raio. Foi amor à primeira vista, da minha parte. Ela não ficou um minuto sequer. Levou a gente até o pai dela, sorriu novamente, deu as costas e sumiu na mansão. Eles abriram suas Coronas geladas, colocaram limão e começaram a conversar. Fiquei ali, desolado, me recuperando do impacto, mas prestando atenção.

Não interroguei ninguém, como normalmente faria, mas captei o bastante para formar a ideia de que os cirurgiões plásticos californianos eram uma classe de médicos à parte – verdadeiras celebridades, uma espécie de *popstars* do mundo

médico. Eram reconhecidos localmente, tinham mansões, carros esportivos e muitos deles rodavam o mundo surfando nos melhores picos. Meu intercâmbio chegava ao fim e eu voltava para Ilhéus com a certeza de que havia nascido para ser cirurgião plástico.

Chegando a Ilhéus, não fiquei muito tempo e, cerca de dois anos depois, me mudei para o Rio de Janeiro, rumo à faculdade de medicina, onde passaria horas na biblioteca, aproveitando o ar condicionado e devorando tudo que encontrava pela frente.

Estudar medicina é se deslumbrar, e eu me deslumbrava a cada página. Porém, também a cada página, minha vontade de ser cirurgião plástico dava lugar à de ser cardiologista; depois, à de ser endocrinologista; depois, pneumologista; e assim sucessivamente, de tal modo que me apaixonei por quase todas as especialidades médicas que conheci.

Costumava dizer que é mais fácil provar a existência de Deus pelo *Leninger* – o nosso livro de bioquímica – do que por bate-bocas sobre santos ou milagres. E é mesmo: quem se der o trabalho de ler aquele livro – como ele merece ser lido – será alçado aos céus pelo modo como a perfeição e a complexidade da vida está ali retratada.

Mas o demônio da simplificação tomou conta de nosso tempo e empobreceu nosso mundo. Pegamos um copo

d'água com a certeza de que só serve para matar nossa sede – sem sequer imaginar que, no *Leninger*, por exemplo, constam cerca de trinta páginas que falam apenas dos mistérios da água – e, assim, entornamos a água goela abaixo e saímos correndo, sempre apressados, convictos de que sabemos de tudo o bastante. Então, quando alguém fala que simplificar tudo o tempo inteiro não é uma boa ideia, ficamos atônitos: o que interessa da água é que serve para matar nossa sede e ponto final. Cegos de sede e ignorando que a água pode servir até para provar a existência de Deus, vamos em frente, simplificando tudo – e com a faculdade de medicina não podia ser diferente.

Nossa sede de informações científicas deu origem à medicina baseada em evidências – e, como passaram a considerar evidência apenas o que é científico, acharam desnecessário escrever "científicas" do lado de "evidências". Assim, tudo que não se enquadrava como científico passou a ser tomado como indigno de crédito ou simplesmente inexistente. E foi assim que Deus foi expulso da faculdade e o termo "desenvolvimento pessoal" nem teve a chance de entrar no vocabulário médico.

Por causa da obsessão pela medicina baseada em evidências – científicas! –, a maioria dos médicos ignora que a base e o fundamento da medicina é uma arte – e não uma ciência –, e que essa arte consiste no desenvolvimento de

sua capacidade pessoal de inspirar e mobilizar a capacidade de cura do próprio paciente – aliás, o termo "paciente", por exemplo, transmite uma ideia de passividade, de alguém que espera; e não a de alguém que acredita, vai lá e faz acontecer.

Eu acredito que a verdadeira medicina só é possível mediante uma aliança de trabalho honesta, entre aquele que busca ativamente a cura e aquele que o ajuda a encontrá-la, o que significa engajamento e comprometimento pessoal – não apenas profissional – de ambas as partes, e não aquele estado de espírito que permeia a relação de compra e venda de um *cheeseburguer* no *drive-thru*. Mas o demônio da simplificação tomou conta do mundo faz tempo e não adianta bater boca.

Faculdade de medicina é ficar horas e horas em aulas chatas que nunca estão à altura dos livros; é passar noites em claro decorando notas de rodapé e milhares de coisas inúteis que não vão mudar a vida de ninguém, mas podem cair na prova; é comer pouco na hora do almoço para não ficar com sono na hora da aula; é pensar em café em termos de litros, e não de copinhos, e achar isso normal; é dormir escorado em qualquer canto pela necessidade de se recuperar para o próximo turno de estudos maçantes; é ver amigos ficando para trás, quando acaba o semestre, por causa das notas de rodapé; é o medo de ser a próxima vítima das malditas notas; é ver o namoro acabar por causa de estresse, distância e falta de tempo; é ver as Torres Gêmeas caindo na fila do prato-

feito e estar mais preocupado com a próxima prova do que com uma possível guerra nuclear.

Minha faculdade se revelou mais uma prova física e emocional do que intelectual. Mas não vá se enganar: equilíbrio emocional, resistência e inteligência não basta. Para manter esse ritmo de dedicação integral à decoreba sem fim durante seis anos, você precisa estar muito motivado. E, no final do quinto ano, eu não estava nem um pouco motivado. Muito pelo contrário, estava totalmente saturado. E outros fatores começaram a pesar.

Eu não sabia em qual área deveria me especializar e, durante aquele ano quase todo, minha vida se resumiu à decoreba da faculdade, aos plantões de emergência e à decoreba do *MedCurso* – um curso preparatório para o concurso seletivo que dá acesso às bolsas que o governo concede para quem opta em se pós-graduar pelo modelo de residência. Não sobrava tempo para mais nada, e nem energia. Estava exausto, completamente saturado e aquilo não estava mais fazendo sentido nenhum para mim.

Enquanto isso, minha família – mais precisamente meu pai – me pressionava com todas as forças para que eu fizesse oftalmologia. No roteiro perfeito da vida que ele havia concebido para mim, essa especialidade era um elemento fundamental, uma vez que, na época, ela se encaixava perfeitamente nas engrenagens do sistema dos planos de

saúde e, por mais que você se tornasse o oftalmologista mais incompetente do mundo, poderíamos dizer, sem nenhum exagero, que – do ponto de vista prático e em relação à estabilidade financeira – era um esquema melhor do que o da maioria dos concursos públicos.

Compreendia o ponto de vista dele, mas não queria aquilo para mim. Adorei estudar oftalmo, mas se tratava de uma matéria de natureza concreta, mecânica e, por conseguinte, limitada. Eu gostava de humanas, das trinta páginas sobre a água, adorava biografias e não estava nem um pouco interessado em trabalhar com burocracia ocular a vida inteira. Esse conflito se arrastou por meses e acabou pesando muito mais do que eu poderia imaginar.

No fim do quinto ano, comecei a ficar estranho. Parecia que meus nervos estavam à flor da pele. Passei a ficar tenso, com medo, e a me assustar com facilidade. Nunca tinha ficado daquele jeito. Uma vez estava a pé, entrando num posto de gasolina, e chegou um carro todo preto, com vidros pretos, para abastecer. Já tinha visto milhares de carros assim, porém, naquele instante, fui tomado por um medo esquisito, como se alguma coisa ruim fosse acontecer. Saí dali assustado, sem entender o que estava acontecendo comigo. Estava dormindo mal, me alimentando mal e ganhara alguns quilos. Só fazia estudar e dar plantões, nunca pegava sol e estava branco que nem um fantasma.

Certa noite, enquanto lutava para me concentrar na decoreba do dia, num impulso, fiz uma coisa que nunca tinha feito antes. Coloquei a matéria de lado e comecei a escrever uma carta, fazendo de conta que contava à minha mãe como estava me sentindo. Eu sabia que não ia entregar a carta, mas precisava daquele faz-de-conta naquele momento e nem me perguntei o porquê. Só sei que me pus a escrever como se fosse entregar a carta e não demorei para sentir as lágrimas escorrendo pelo nariz, antes de pingar no papel. Eu não era de chorar e esse choro era estranho. Minha cara não se contraia e eu não fazia barulho de choro. As lágrimas apenas escorriam, pingavam e borravam a tinta azul da caneta. Quando voltei a mim e percebi como o papel estava encharcado, fiquei ainda mais assustado – devo ter passado muito tempo ali. Lembrei da cena do carro preto, do medo, do jeito que estava andando tenso pela rua e dos sobressaltos que estava tendo com coisas banais. Todas as peças se encaixaram e concluí que estava ficando maluco, fui até o telefone fixo e liguei para minha mãe – não existia *WhatsApp*, na época.

Minha mãe tinha tido depressão alguns anos antes e ficou muito preocupada quando, com aquele estado de espírito, lhe disse que precisava ver um psiquiatra e um psicólogo. Aliás, esse é um ponto interessante. Eu estava tão certo de que estava ficando maluco que, ao falar com

ela, primeiro disse que precisava ver esses dois profissionais e, só depois, expliquei a cena do carro e da carta e como andava me sentindo. Dias depois, estava eu no psiquiatra para comprovar que Deus escreve certo por linhas tortas.

Abri a porta e me deparei com uma recepção vazia, com música clássica e móveis também clássicos. A recepcionista me recebeu muito bem e me pediu para aguardar. Ele apareceu na porta e me convidou para entrar. Cruzei a porta e vi uma grande mesa de costas para a janela, alguns diplomas nas paredes, um sofá, duas poltronas e uma estante de livros. Não parecia um consultório médico. Sentei-me de frente para a mesa, e começamos a conversar. Contei tudo que tinha contado para minha mãe e respondi as perguntas que fez. No final, me disse que eu estava com ansiedade. Fiquei pasmo com aquilo: ansiedade para mim era aquela diarreia que eu tinha em época de prova. Nunca imaginei que a ansiedade pudesse ser aquilo que estava acontecendo comigo. Se aquilo era ansiedade, loucura era o quê? Pensei que estava ficando louco. Mas ele me deu uma breve aula sobre o que seria a ansiedade, do ponto de vista da psiquiatria, prescreveu *Lexapro* (10mg) um comprimido pela manhã, me deu algumas orientações e me acompanhou até a porta.

Da consulta ao psiquiatra, fui direto para o consultório do psicólogo – que não era psicólogo, mas um médico

que trabalhava com psicoterapia e se situava no mesmo quarteirão. O esquema de atendimento, a sala, a disposição dos móveis etc., era muito parecido com o do psiquiatra. Até a expressão de calma e tranquilidade era a mesma. Contei o que estava acontecendo comigo e combinamos de iniciar a psicoterapia a partir da semana seguinte.

Consultar o psiquiatra mensalmente – depois de dois em dois meses – e comparecer para a sessão semanal de psicoterapia se tornou parte da minha rotina. Voltei ao normal dentro de poucas semanas e, de quebra, resolvi o dilema da especialização. Depois de algumas sessões, falei que tinha decidido me especializar em psiquiatria. Ele me perguntou o porquê da decisão e respondi com absoluta certeza: “Quero ter um consultório como o de vocês, fazer o que vocês fazem e ajudar quem está passando pelo que eu passei.” Irônico, não? Precisei adoecer para descobrir a minha vocação profissional.

Voltei para a faculdade altamente motivado. Estava tão certo de minha decisão que, antes de terminar a faculdade de medicina, já tinha devorado os dois maiores tratados de psiquiatria – da primeira à última página – e boa parte da obra de Freud; que, aqui no Brasil, era tida como a Bíblia da mente humana, enquanto seu autor, o Messias de seus mistérios. Nem a decoreba da faculdade me incomodava mais. Tudo passou a fazer sentido para mim.

O problema é que só fazia sentido para mim. Para meu pai não fazia sentido nenhum. Ele ficou ensandecido com minha decisão e fez de tudo para que eu mudasse de ideia – dos mais altos argumentos às mais baixas ameaças – e, como último recurso, ameaçou cortar qualquer ajuda financeira durante a especialização. Mas era uma questão de tempo para eu me formar e poder me sustentar. Além do mais, eu tinha acabado de encontrar a minha vocação profissional, e – o que foi mais marcante – a encontrei de uma maneira que não dava margem para dúvidas sobre quão alto pode ser o preço de se viver uma vida que não faz sentido para a gente.

De todas as especialidades médicas, a psiquiatria era a que mais gostava de estudar – de fato, sua amplitude, profundidade e complexidade são inigualáveis – e eu sentia que os conhecimentos e experiências requisitados por ela não eram como as roupas que vestimos, mas como os alimentos que ingerimos, que passam a fazer parte de nós e nos permitem crescer em tamanho, beleza e vitalidade. E, além disso, eu queria ajudar pessoas que estivessem precisando do mesmo tipo de ajuda que eu tinha acabado de receber.

Cowboys e coronéis devem ter ficado felizes por mim porque, com a mesma fé e confiança com que me atirei no Pacífico pela primeira vez, me atirei na preparação para as provas seletivas e, meses depois, cruzei os portões da enfermaria de psiquiatria do Hospital Universitário Pedro

Ernesto (HUPE), aprovado para a pós-graduação em psiquiatria da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ).

Sou imensamente grato aos professores da UERJ – Miguel Chalub, Paulo Pavão, Roberto Piedade, Elie Cheniaux, Jerson Laks, Max Carvalho, Osvaldo Saíde etc. – não apenas por terem me apresentado aos conceitos fundamentais e aos grandes mestres da psiquiatria clássica, mas também pelos exemplos inspiradores que são.

Devo sublinhar, porém, dois pontos fracos e lamentáveis da minha pós-graduação. Primeiro, todos os espaços acadêmicos estavam totalmente ocupados por pessoas ligadas à psicanálise e à terapia cognitivo-comportamental (TCC), de tal modo que a hipnoterapia não apenas não tinha espaço nenhum como nunca foi mencionada em outro contexto que não fosse o da ridicularização. Segundo, só Deus era mais ridicularizado do que a hipnoterapia e era bem claro que, naquela atmosfera, nem Ele nem ela tinham outro valor a não ser o de provocar desprezo.

Certa vez, um professor disse, em alto e bom som, no anfiteatro em que eram realizadas as formalidades científicas, que “um psiquiatra que se preza não pode acreditar em Deus”. Até hoje aguardo pela evidência científica que sustenta essa teoria.

Aprendi, depois de muito tempo em contato com o meio acadêmico, que, quando há questões ideológicas e financeiras relacionadas à determinadas teorias, a medicina se torna baseada em evidências nem um pouco confiáveis (e o mesmo vale para todas as outras áreas da saúde, mais notadamente psicologia e psicanálise), produzidas sob encomenda pela fábrica acadêmica.

Diferentemente da faculdade de medicina, na pós-graduação a turma era bem pequena e, para meu azar, durante as aulas, em vez de ficarmos alinhados em grandes filas, diante do quadro-negro – onde, até então, sempre fora o lugar do professor –, costumávamos formar um pequeno círculo com nossas carteiras, ao lado do professor, que também se sentava entre nós. Formava-se, assim, uma pequena plateia da qual eu não tinha como escapar e, para piorar, era costume que o professor interpelasse a gente para participar. Como se não fosse o bastante, as salas eram muito pequenas, o que agravava ainda mais a sensação de que estava encurralado num beco-sem-saída.

A ideia de falar diante de uma plateia me causava um terror tão grande que, nas primeiras semanas da faculdade de medicina – quando ainda estávamos com a cabeça raspada e ninguém ainda se conhecia direito –, eu dava um jeito de chegar ao tema das apresentações dos trabalhos e transmitir logo a ideia de que, se dependesse de mim, ninguém teria

que se preocupar com a parte escrita de nenhum trabalho durante os próximos seis anos, desde que eu ficasse livre de ter que apresentar lá na frente. A maioria das pessoas adorava a ideia, ainda mais depois de se tocar do trabalho que dava para fazer a parte escrita. E foi assim que eu consegui fugir das apresentações durante a faculdade. Quando um professor anunciava um trabalho, eu respirava aliviado: preferia mil vezes passar algumas noites em claro e um ou dois finais de semana preparando a parte escrita e a fala dos meus colegas do que ter que apresentar algum trabalho lá na frente.

Quem sofre de qualquer transtorno de ansiedade sabe como a frequência e a gravidade dos sintomas variam em função da situação em que a gente se encontra. Assim, como meu objetivo não é escrever uma obra de psicopatologia, não irei me alongar na descrição da evolução dos meus sintomas à época da pós-graduação em psiquiatria, limitando-me ao seguinte resumo: os sintomas atingiram seu pico mais alto de frequência e intensidade; nenhum remédio chegava nem perto da supressão total dos sintomas e, quando muito, me traziam um pequeno alívio (o que, de fato, já era melhor do que nada); passei a depender de remédios para dormir; e minhas sessões de psicoterapia – assim como minha vida – passaram a girar única e exclusivamente em torno daquela

fobia infernal. Isso basta para deixar claro como a minha qualidade de vida tinha caído terrivelmente.

Além do medo daquelas plateias circulares, outro fantasma veio me assombrar nesse mesmo período. Lembra-se de que, lá atrás, falei que meu pai esperava que eu fosse "o cara" em todos os aspectos possíveis e imagináveis? Pois é, agora quem esperava que eu fosse "o cara" era eu mesmo, e acabei me tornando meu pior inimigo. Quanto mais tropeçava por causa desse pavor doentio – que me derrotava dia após dia, apesar de todo meu empenho para vencê-lo através dos meios que estavam ao meu dispor – mais me sentia fraco, abatido, decepcionado e com raiva de mim e da vida.

Por que não conseguia me livrar daquele inferno? Com que moral poderia dizer às pessoas o que fazer para melhorar, se não era capaz de remover a trave do meu próprio olho? Questionamentos dessa natureza pairavam sobre minha cabeça e germinavam em meus pensamentos, fartamente alimentados pelas correntes de pensamento vigentes na cultura acadêmica. Meu estado de espírito tornara-se ressentido e indignado e, naturalmente, minha revolta se voltou contra a existência daquela "realidade que é a causa primeira e o fim último de tudo, a que todos chamam de Deus"[1]. Assim, tomei raiva Dele. Passei a estufar o peito

1 Trecho do *Catecismo da Igreja Católica.*

e dizer que era ateu. Coisa de adolescente, eu sei. Mas não se esqueça de que o mundo acadêmico fomenta muitas coisas, mas não desenvolvimento pessoal ou maturidade.

Como está bem claro, estavam alinhados os elementos de uma espiral que tinha tudo para piorar – e que piorou –, mas que teve seu lado positivo: meu desespero pessoal misturado com minha paixão pela minha vocação profissional, apesar do turbilhão de emoções negativas que se apossou de mim, fez com que eu estudasse e me dedicasse com ainda mais afinco. Eu me identificava com o desespero das pessoas que atendia – afinal, assim como elas, eu também sofria e procurava solução – e, todas as vezes que ajudava alguém a dar fim ao seu inferno pessoal, crescia a minha esperança de que eu também poderia vir a acabar com o meu algum dia.

Mariana – com quem comecei a namorar no último ano da faculdade, muito antes desse turbilhão, com quem me casei, tive dois filhos e continuo até hoje – sempre esteve ao meu lado. Sou muito feliz por tê-la em minha vida. Ela acompanhou minha luta solitária para atravessar aqueles obstáculos – tão ridículos e banais aos olhos dos outros, mas que, para mim, pareciam maiores que a vida.

Infelizmente, quando concluí minha pós, meus níveis de ansiedade tinham permanecido tão altos por tanto tempo que minha personalidade acabou se deformando para suportar tudo aquilo: cruzei aquele portão feliz, leve e

motivado, ao entrar; mas, ao sair, me sentia tenso, irritadiço e fracassado. Mas nem tudo era desgraça: pelo menos agora não precisaria mais ficar confinado naquelas salas minúsculas com aquela pequena plateia de formato circular.

Meu projeto inicial – logo depois de concluir a pós-graduação – era me casar com Mariana, arranjar alguns plantões, montar um consultório e começar a vida no Rio. Mas estávamos duros. O valor do plantão tinha caído a valores inimagináveis e ela, que é dentista, trabalhava numa clínica em Copacabana e outra no Centro, o que, além de consumir boa parte do seu dia no trânsito, pagava mal e não garantia futuro nenhum.

Decidimos, então, por questões financeiras, alterar o projeto e tentar a sorte na Bahia – onde eu tinha família e os plantões pagavam melhor. Assim, ela ficou no Rio e alugou um espaço na Barra, vizinho do quarto-e-sala que ela morava, tentando escapar do trânsito pelo menos uma ou duas vezes por semana, e eu parti para Salvador, buscando me estabilizar financeiramente e, ao mesmo tempo, conseguir alguma coisa para ela por lá.

Ao chegar a Salvador, passei a dividir um apartamento com minha irmã – que também é médica – e consegui alguns trabalhos no Programa Saúde da Família (PSF) de algumas cidades do interior, o que me permitiu fazer algum dinheiro, mas não encontrei nada para Mari que estivesse à altura do

que ela dispunha no Rio, por mais que o que ela dispusesse não fosse lá grande coisa. Assim, ela seguiu batalhando no Rio – e o espaço dela prosperava cada vez mais, fato que nem ela esperava que fosse acontecer tão rápido – enquanto eu juntava dinheiro para alugar uma sala comercial e montar meu consultório de psiquiatria e psicoterapia na capital da Bahia, na esperança de viabilizar a ida dela para lá. Mas a vida, como de costume, deu mais uma volta.

Investi quase todo dinheiro que tinha juntado na obra de meu consultório – um erro que me arrependo até hoje – e, quando faltavam poucos meses para o término da obra, fui convidado a trabalhar como perito no Tribunal Regional do Trabalho (TRT) da Bahia. Soube que muitos médicos tinham feito fortuna no mercado pericial trabalhista e, o que era melhor, soube também que o perito incorporava a autoridade do juiz; fato que me garantiria o poder – e a liberdade – de determinar onde as pessoas deveriam se sentar durante o exame pericial, eliminando, assim, o problema da plateia: bastava colocar os assistentes técnicos (que, na pior das hipóteses, seriam dois médicos) para se sentar num sofá estrategicamente colocado de lado para mim e de frente para a pessoa que seria examinada. Todas as peças se encaixavam perfeitamente e parecia que tinha chegado o momento de dar uma guinada na minha vida. Sentia que tinha chegado a

minha vez e, com a mesma fé e confiança com que me atirei no Pacífico pela primeira vez, lá fui eu novamente.

Comprei os melhores livros de psiquiatria forense, direito médico, trabalhista, civil, empresarial e penal e de retórica, e me preparei durante cerca de três meses para meu primeiro exame pericial. Dei o meu melhor e rapidamente peguei o jeito da coisa. Como estava com a agenda vazia, me tornei uma máquina de examinar e produzir laudos. Fiz um trabalho excepcional tanto em qualidade quanto em volume e logo me destaquei naquele mercado. Tinha a intenção de dominá-lo, pois enxerguei ali uma oportunidade de me estabilizar financeiramente e, finalmente, levar Mari para morar comigo em Salvador de uma vez por todas. Não incluí a malícia e a astúcia da concorrência em meus planos, e isso se revelou um erro fatal.

Trabalhar como perito do TRT da Bahia foi uma experiência surpreendente e bastante enriquecedora. Ela me permitiu verificar que as pessoas de carne e osso – que examinei, enquanto perito daqueles processos trabalhistas – se dividiam em dois grupos bastante distintos. De um lado, verdadeiros vagabundos e parasitas que buscavam extorquir seus antigos patrões; de outro, pessoas de bem e trabalhadoras que deram seu sangue não apenas pelas empresas nas quais trabalharam como também para superar as mais diversas adversidades da vida, mas que tinham sido

levadas aos mais altos níveis de desgaste físico e emocional pelos métodos empregados por seus antigos patrões, que tinham o único objetivo de fazê-las sofrer, chegar ao limite e, assim, pedir demissão. Desse modo, parasitas e pessoas de bem cruzavam meu caminho a cada exame pericial e, naquele momento, de certo modo, seus destinos estavam em minhas mãos.

Cumpri minha missão de maneira impecável. Meus laudos eram muito bem fundamentados e deixavam a verdade dos fatos tão evidente para os juízes que nenhum médico – assistente técnico – conseguia refutá-los. Não seria exagero classificar meus laudos, do ponto de vista técnico, como excepcionais. Só que o mercado pericial trabalhista vai muito além do ponto de vista técnico e, do ponto de vista prático, eles foram a pior coisa que alguém poderia ter feito, caso tivesse o interesse de viver daquele mercado. Eu era ingênuo e não fazia a menor ideia de como as coisas funcionavam.

Meus laudos travaram o esquema. E o que é pior, eu não sabia que o esquema era – e ainda é – completamente dominado por médicos. Acreditava que os juízes trabalhistas buscavam a verdade dos fatos, e foi isso que procurei, encontrei e coloquei nos meus laudos. Achava que bastava ser honesto e fazer o melhor trabalho possível. Não tinha a menor ideia de que os verdadeiros parasitas envolvidos

naqueles processos não estavam processando nem sendo processados, mas do outro lado do balcão do comércio jurídico, infestando o sistema.

Deixei muita gente brava. Tudo começou com a indignação dos assistentes técnicos – médicos geralmente despreparados e de caráter duvidoso –, que encontraram em mim não apenas um brasileiro honesto e disposto a trabalhar duro, mas um médico muito bem preparado, ciente das Leis, que produzia laudos que eles não conseguiam refutar nem fazer pender a favor dos advogados que os indicavam para aquela função. Sem muitas opções, eles se juntaram aos advogados do esquema e conseguiram – por baixo dos panos do balcão daquele comércio – não apenas a redução das minhas nomeações para perito junto a muitos juízes como ainda a redução do pagamento que eu receberia por cada exame pericial. Eles queriam me desencorajar e me fazer desistir.

Foi um golpe duro, muito bem dado e me impediu de me estabelecer naquele mercado – que, até aquele momento, parecia a melhor oportunidade profissional da minha vida. Mas eu era jovem, imaturo e desprovido de sensatez e – como é de se esperar de gente assim – levei a coisa para o lado pessoal, ignorei os sinais e parti para a briga. Passei a redigir cada laudo – embora nunca tenha corrompido a verdade dos fatos – movido pela mais pura intenção de

desmoralizar aqueles médicos. Queria esmagá-los naquela batalha de papel e, para meu azar, consegui. Não demorou muito para que os advogados do esquema deixassem de indicá-los para aquela função – a de assistente técnico – e passassem a dar preferência aos médicos de outros estados.

Precisei de pouco tempo para aprender que um médico incompetente pode se destacar e dominar completamente uma fatia do mercado, desde que o que lhe falte em competência seja compensado por malícia, astúcia e capacidade de manipulação. Tem quem chame gente assim de psicopata. Só sei que aqueles médicos instauraram um processo fraudulento contra mim no Conselho Regional de Medicina do Estado da Bahia (CREMEB) – o único processo administrativo que respondi em toda a minha carreira – com o objetivo final explícito de enganar o resto dos juízes e acabar de uma vez com todas as minhas chances de nomeação para perito do TRT.

Eu já sabia que a maldade humana não tinha limites, mas estava prestes a descobrir que a incompetência humana também não. A médica que protocolou a peça inicial desse processo – uma psiquiatra bastante famosa, que, ainda hoje, vive nos programas de televisão da Bahia, mas que tinha sido completamente desmoralizada pelos meus laudos – fez tamanha confusão entre os documentos usados na montagem daquela farsa, que, usando apenas os documentos

protocolados por ela, eu não apenas desmascarei toda a fraude como ainda pude comprovar que seu verdadeiro objetivo era usar os recursos processuais internos daquele Conselho para enganar tanto seus próprios conselheiros quanto os juízes do TRT. Era incompetência demais para ser verdade. Eu não conseguia acreditar que algo tão bizarro pudesse estar acontecendo na vida real.

Mas tinha muita coisa que eu ainda não sabia, e uma delas era que muitos membros daquele Conselho – todos médicos; um deles, psicanalista, inclusive – eram cúmplices do esquema há muito tempo. Estava tudo combinado. Só eu não sabia. Meu destino estava selado antes mesmo daquela fraude passar para o papel.

Talvez não seja o seu caso, mas não vai faltar quem concorde que é revoltante a ideia de ser processado por algo que você não fez; por meio de um processo falso; movido por incompetentes, que desfilam cheios de pose pela sociedade, enquanto praticam toda sorte de crimes, respaldados por cúmplices dentro da instituição que deveria zelar pelo cumprimento das Leis que você sempre respeitou e cumpriu, mas que ocuparam essa instituição única e exclusivamente para fazer dela um instrumento de perseguição contra quem vier a atrapalhar seus esquemas ilícitos.

Atendi várias pessoas que adoeceram por causa de situações como essa, inclusive enquanto perito do TRT, e

no meu caso, não foi diferente. O medo – que antes estava circunscrito à exposição para plateias – passou a envolver qualquer tipo de exposição profissional que pudesse chamar a atenção da concorrência e qualquer coisa que tivesse a mínima chance de me levar a ficar nas mãos de um Conselho de medicina novamente – por mais que eu tivesse a certeza consciente de que aquilo fosse um evento isolado circunscrito unicamente ao da Bahia. A partir desse ponto, aquele pavor doentio passou a envolver praticamente todas as esferas da minha vida, causando um tipo de prejuízo que é simplesmente impossível de ser calculado.

Conforme o tempo passava, via meu plano de me tornar referência como perito em psiquiatria naquele Tribunal ir por água abaixo. Como esse projeto tinha virado meu foco central, eu tinha passado a me dividir entre o PSF e as perícias do TRT, e acabei deixando todo o resto de lado – da minha própria saúde à do meu consultório –, assim, quando tudo acabou, a fobia tinha piorado, eu estava com duas hérnias de disco – sendo que uma delas tive que operar – e fechei as portas do meu tão sonhado consultório sem ter atendido uma pessoa sequer. Para piorar, como tinha investido quase todo dinheiro nas despesas da obra, estava, agora, completamente falido.

Mari já não precisava passar horas no trânsito da Barra ao Centro ou a Copacabana. Ela tinha conseguido

o que eu não consegui. O espaço dela tinha prosperado tanto que, agora, ela já cogitava montar um consultório só para ela. Tudo tinha dado errado para mim: lutei para ser o melhor psiquiatra na pós, fracassei; para ser o melhor perito, fracassei; para sair da saúde pública, fracassei; para vencer aquele processo, fracassei; tudo confirmava a ideia de que eu era o mais completo fracasso. O certo era eu começar do zero de novo, no Rio, e foi isso que eu fiz.

Chegando ao Rio, fui morar no quarto-e-sala de Mari e, graças às amizades do tempo de faculdade, consegui alguns plantões de emergência na Baixada Fluminense. Nos classificados, encontrei um pequeno consultório na Barra para sublocar – ficava dentro de uma clínica de dermatologia e não passava de um cubículo minúsculo que nem janela tinha. Dessa vez, estava escaldado e não me atirei de cabeça. Cheguei de mansinho, foquei nos plantões da Baixada e subloquei apenas o turno de segunda-feira pela manhã, lá no cubículo.

Como, nos últimos anos, tinha me dedicado exclusivamente ao PSF e às perícias, acabei desatualizado em emergência – além de seriamente abalado por toda aquela perseguição no Conselho da Bahia – e precisava me preparar para os plantões, que pareciam ser meu destino e, além disso, serviam para eu me esconder da concorrência, que jamais teria interesse em brigar por aquela fatia do mercado,

que era a pior de todas. Estava falido e com muito pouco dinheiro, mas isso não me impediu de comprar versões atuais dos melhores livros da área nem de fazer os melhores treinamentos disponíveis – incluindo o da *American Heart Association*, que era não apenas o melhor, mas o mais caro.

Nunca vi desenvolvimento pessoal como despesa. Esse é um valor que carrego até hoje e que pretendo transmitir aos meus filhos. Investir em nosso próprio desenvolvimento é sempre o melhor investimento. As pessoas podem tirar de você tudo o que você tem, mas não a sua experiência, o seu aprendizado, o seu conhecimento. Essas coisas passam a fazer parte de nós e nos permitem crescer enquanto pessoa.

Àquela altura, enquanto a maioria das pessoas da minha idade – trinta anos – estava muito bem profissionalmente, eu estava completamente falido, respondendo àquele processo fraudulento, traumatizado por ele e com meu quadro fóbico e de ansiedade generalizada agravado, trabalhando nos piores plantões da Baixada e recomeçando do zero, num cubículo sem janela e que mais parecia um almoxarifado – que, para acabar, ainda ficava numa clínica de dermatologia. Não consigo imaginar um lugar mais pitoresco para um consultório de psiquiatria e psicoterapia.

Mas eu amava o que fazia e as pessoas que eu atendia naquele pequeno cubículo sentiam isso. Uma janela não faz a menor falta quando nossos olhos brilham e nossa

vocação se manifesta, iluminando e trazendo solução. À medida que as pessoas obtinham resultados e se livravam dos problemas que as tinham trazido ao meu encontro, elas me recomendavam aos seus conhecidos. Assim, dia após dia, mais e mais pessoas, de todas as partes do Rio, apareciam no meu pequeno consultório.

Nunca gostei da ideia de trabalhar com psiquiatria no sistema de atendimento dos planos de saúde porque esse sistema obriga o psiquiatra a atender qualquer pessoa, inclusive as que ele não gosta. Isso ia de encontro com o que sempre acreditei, porque sempre vi a psiquiatria como uma arte essencialmente pessoal e sempre fiz questão atender apenas pessoas que gosto de trabalhar. Até hoje, quando acontece de alguém se mostrar difícil de trabalhar, atendo uma ou duas vezes, deixo tudo certo, dou uma desculpa educada e encaminho para algum professor. Por isso, naquela época, decidi cobrar mais barato e seguir nos plantões, em vez de atender planos de saúde, sempre pensando em construir uma boa clientela e sair dos plantões.

Os donos daquela clínica de dermatologia tinham um site. Eu não conhecia ninguém que tivesse um site. Vi aquilo, achei interessante e percebi que podia ser útil para mim. Mas o processo fraudulento ainda me assombrava e eu estava com medo de despertar a ira da concorrência novamente. Assim, fiz um site bastante discreto – sem fotos minhas –

para servir como cartão de visita virtual e passei a pedir às pessoas que, quando fossem me recomendar para alguém, lhes recomendasse meu site. A ideia funcionou muito bem, porque, em vez de apenas endereço e telefone, as pessoas podiam ler vários textos que eu tinha escrito sobre temas da minha especialidade.

Pesquisei sobre outras possibilidades que pudessem ajudar a divulgar meu trabalho – sem chamar a atenção da concorrência – e descobri vários sites tanto de serviços em geral quanto específicos para médicos, nos quais era possível fazer meu cadastro – sem fotos – e colocar o contato do meu pequeno consultório. Não usava redes sociais – desfiz meu perfil do *Facebook*, que era a única rede social que eu tinha, assim que começou a perseguição na Bahia, e nunca mais quis saber das redes sociais – e nem cogitei a ideia de inclui-las no meu projeto de divulgação.

De cadastro em cadastro, em 2013, cheguei ao *Doctoralia*, um site que logo chamou a minha atenção. Tratava-se de um site específico para serviços de saúde que, além do simples cadastro para divulgação, ordenava os médicos cadastrados na forma de um ranking que se formava a partir das avaliações emitidas pelas pessoas que os haviam consultado. As avaliações eram – e ainda são – feitas através de um sistema de pontuação (que vai de uma até cinco estrelas) associado a um testemunho escrito (onde

a pessoa conta como foi consultar determinado médico). Achei a ideia brilhante e senti que aquilo poderia servir para muito mais do que apenas largar os plantões de emergência.

Passei dias revirando o *Doctoralia* para descobrir como funcionava e como estava a situação do ranking no Brasil. Pesquisei cidade por cidade e anotei os números no papel. Decidi, então, saber como estava a situação mundial desse ranking e percebi que era possível me tornar o médico mais bem avaliado do mundo. Aquilo acendeu uma lâmpada na minha cabeça: aquelas avaliações podiam servir tanto para divulgar meu trabalho quanto para me proteger de uma nova perseguição como a daquele processo fraudulento que estava correndo no Conselho da Bahia.

Se eu me tornasse o médico mais bem avaliado do mundo, mantivesse uma postura defensiva – fugidia, na verdade – e evitasse despertar a ira da concorrência, nenhum Conselho, ainda que mancomunado com ela, teria motivos para me perseguir e, caso fosse acionado e o fizesse, eu teria uma boa carta na manga para me defender: se centenas de pessoas que tinham me consultado atestavam a minha boa conduta, como poderia um concorrente me acusar do contrário? Eu estaria praticamente blindado contra uma nova perseguição como aquela. Assim, fiz vários ajustes no modo como atendia as pessoas com o objetivo de não apenas solucionar seus problemas, mas deixá-las tão satisfeitas que

fosse praticamente irresistível não acessar o *Doctoralia* e emitir uma avaliação cinco estrelas para mim.

Naquela época, era uma raridade que um médico tivesse seu próprio site, ainda mais psiquiatras, que costumavam ser completamente alheios ao mundo digital – eles só queriam saber de aparecer na televisão. Mas eu tinha meu próprio site e, além disso, tinha cadastrado meu site em todos os sites de anúncios de serviços que existiam na época, fato que acabava se refletindo nas buscas do *Google*. Assim, quando algum programa de televisão precisava de um psiquiatra e não conseguia um pelos seus assessores de imprensa, alguém da equipe do programa pesquisava, encontrava meu site e – mesmo sem fotos – me convidava para participar.

Fui convidado várias vezes para participar de entrevistas na televisão, mas, como se não bastasse meu problema de falar para plateias, somou-se a ele o medo de despertar a ira da concorrência e o medo de sua influência junto aos conselheiros – fruto da perseguição que ainda corria graças à cumplicidade dos conselheiros da Bahia. Recusei todos os convites sem pestanejar.

Conversava com minha mulher sobre minha recusa às entrevistas e justificava meu comportamento fugidio, dizendo que todas as vezes que tinha me esforçado para me destacar em alguma coisa, tinha dado errado; que não queria chamar atenção da concorrência; que não queria mais

confusão; que não tinha nascido para o sucesso; que queria apenas seguir meu projeto e acumular avaliações cinco estrelas para me despedir dos plantões e, finalmente, passar a trabalhar apenas no meu consultório.

Apesar de minhas limitações, meu projeto tinha dado frutos e minha agenda ficava cada dia mais cheia. Dava apenas um plantão por semana e ensaiava a minha despedida do pequeno cubículo sem janela. Antes disso, porém, mudamo-nos para um três-quartos porque Mari estava grávida de Heitor e – como as mães de nossa geração – ela tinha comprado o Mercado Livre inteiro e tudo aquilo não cabia mais em casa.

A barriga de Mari crescia e a crise econômica também. Toda vez que eu dava um bom-dia, ficava sabendo de alguém que falia. Mas o que estava vivenciando era algo totalmente diverso. Eu tinha feito uma boa clientela e meu nome significava um serviço classe A por um preço classe E. Meu pequeno consultório ia de vento em poupa: eu atendia da Rocinha a São Conrado com a mesma presteza, cobrando o mesmo preço, oferecendo o mesmo resultado e recebendo as mesmas cinco estrelas no *Doctoralia*. Meu objetivo era parar de dar plantão e viver do consultório; queria apenas sobreviver, evitando plateias e processos.

Pouco depois do nascimento de Heitor, eu me despedi do cubículo e abri meu novo consultório, e segui sem foto

no site. As coisas estavam dando certo para mim. Porém, a crise avançava sem dó nem piedade e, certa vez, de manhã bem cedo, quando saí para trabalhar, vi um casal de vizinhos da nossa idade, cujo filhinho era do tamanho de Heitor e brincava com ele no parquinho, fazendo a mudança porque não conseguia mais pagar as contas. Aquela cena me deu arrepios.

Como sempre fui o primeiro a chegar ao prédio do consultório e o último a sair, tinha o costume de sempre sair depois das vinte e uma horas. Numa dessas, ao chegar tarde em casa, me dei conta de que o segundo andar da garagem estava completamente deserto. Achei aquilo estranho e perguntei à Mari se eu tinha trabalhado mais um feriado sem me dar conta. Ela me disse: É a crise. Eu perguntei: Como assim? Ela disse: Mais da metade dos apartamentos estão vagos. Perguntei se estava falando sério. Ela não acreditou que eu não tivesse percebido. Mas eu realmente não tinha: estava ocupado demais atendendo – e conseguindo avaliações cinco estrelas – ou bolando meios de fazer o consultório melhorar.

Gênios, como o nome já diz, não são pessoas normais. Geralmente, apresentam alguma perturbação mental, sendo a mais comum ansiedade. O mercado reconhece a maioria deles e os leva para a classe média ou acima. Meu consultório fica no meio da Barra, que é um dos bairros mais nobres

do Rio, assim, era natural que, no auge da crise econômica de 2015, não faltassem gênios altamente estressados, tensos e ansiosos vindo me visitar. Gênios são apaixonados pelo que fazem e, quando resolvem falar de seu ofício, dão um verdadeiro show particular. É como abrir a janela e deixar a luz entrar.

Depois da supressão dos sintomas, entrávamos na fase de ajustes finos da prescrição e, depois, na fase de manutenção. Era na fase de manutenção que a janela se abria. Além de sua paixão natural pelo que faziam, estavam movidos por genuína gratidão – afinal, eu os tinha ajudado a se livrar do que os afligia. A fase de manutenção era o cenário perfeito: eu estava sendo pago pelas mentes mais brilhantes do mercado carioca para aprender com elas o que tinham para me ensinar. Descobri que ninguém é mais generoso do que um gênio movido por genuína gratidão.

Meu consultório tinha se tornado uma sala de aula e também um laboratório. De uma mulher do Copacabana Palace, por exemplo, aprendi a importância e o impacto psicológico dos dezessete graus do ar condicionado da recepção, quando combinados ao odor de lavanda sobre quem chega da rua com sensação de calor. Da conversa com o dono de um Spa que não me lembro o nome, mandei arrancar os interruptores da parede e colocar *dimmer* – uma botão que nem o do volume de som, só que para lâmpadas –

para regular a intensidade do brilho da luz e provocar maior sensação de acolhimento e bem-estar.

Também me apresentaram os princípios que regem os processos usados nas grandes empresas, e eu sempre os testava. Fiquei obcecado com tais princípios e fiz questão de desenvolver um método de atendimento que fosse replicável, embora não pretendesse replicá-lo, só porque ser replicável era um dos princípios fundamentais. No fim das contas, criei um método que, do ponto de vista jurídico, me deixava praticamente blindado, e, do ponto de vista da experiência do atendimento, garantia uma experiência tão impactante que só não me daria as cinco estrelas no *Doctoralia* aquele pessoal que nunca ouviu falar de valor.

A inflação batia no teto, a criminalidade grassava nas ruas, a tensão política aumentava, metade da Barra tinha falido, Heitor completava dois anos e Mari apareceu com a ideia de engravidar novamente. O Brasil tinha aberto uma faculdade de medicina em cada esquina, nas últimas duas décadas, e a saturação do mercado médico começava a se refletir na internet, onde a concorrência crescia cada vez mais. Eu já tinha me tornado o médico mais bem avaliado do mundo e decidi registrar esse feito no *Guinness World Records*, que ignorou meu recorde do mesmo jeito que a filha daquele cirurgião plástico americano havia me ignorado, quinze anos antes.

Tanto tempo atendendo a nata do Rio me fez perceber o poder de uma especialidade médica chamada nutrologia. Muita gente não sabe, mas essa é a especialidade médica que mais se preocupa com a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Por causa dela, os termos idoso e terceira idade estão sendo redefinidos. Comprei vários livros a respeito e me encantei pela temática. Tinha tudo a ver comigo – que sempre pratiquei esportes e que adorava as trinta páginas sobre a água – e eu tinha visto como ela tinha transformado a vida de várias pessoas que eu acompanhava. Ciente de que o ano da segunda gestação de Mari seria a minha última chance, nos próximos anos, de obter aquela qualificação, ingressei na pós-graduação na Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e iniciei um dos períodos mais sacrificantes de minha vida.

Mari grávida de Íris. Heitor com ciúme da irmã que chegava. Eu com a agenda remanejada, trabalhando de segunda à quinta, doze horas por dia, e estudando de sexta à domingo, da hora que acordava até o efeito do *Venvanse* acabar – nunca menos de oito horas por dia, muitas vezes dez. Além desse remédio e da minha determinação, só consegui manter esse ritmo graças ao método de atendimento que havia desenvolvido nos anos anteriores. Se não fosse por ele, nada disso teria sido possível.

Enquanto estava na pós de nutrologia, tornou-se evidente para mim que não bastava alimentação saudável e atividade física para que uma pessoa sustentasse uma vida realmente saudável e com qualidade de vida, nos anos mais avançados de sua existência. Era óbvio que, se quisesse estar entre os melhores, precisaria me especializar também em modulação hormonal. Assim, pouco tempo depois de estar com o novo diploma na mão, fui parar no *Longevidade Saudável* – um dos melhores cursos médicos de modulação hormonal do país.

Seguindo a tendência das grandes fusões, o *Doctoralia* se fundiu ao *DocPlanner*, e isso resultou em diversas mudanças no funcionamento dessa plataforma, que, para meu azar, facilitava demais a vida da concorrência. Agora, com apenas alguns cliques, qualquer médico poderia não apenas criar seu site como ainda gozar de todo suporte digital que fosse preciso. Essa fusão me deixou de orelha em pé para outras coisas também: minhas avaliações – que amo e tenho como uma espécie de patrimônio – estavam nas mãos de executivos que, caso quisessem, poderiam fazê-las desaparecer de um dia para o outro.

Eu era completamente alheio ao mundo das redes sociais, não participava de nenhuma delas e não entendia nada de *Instagram*. Estava num churrasco na casa dos pais de um dos coleguinhas de Heitor e começamos a falar sobre

meu perfil do *Instagram* – que estava usando para postar os *prints* das minhas avaliações que tinha começado a salvar. Meu perfil era motivo de risadas e, justamente naquele instante, uma amiga de minha mulher mandou uma mensagem pelo *WhatsApp*, sugerindo que eu fizesse um treinamento para aprender a usar as redes sociais para divulgar meu trabalho.

A inflação continuava subindo. O dinheiro valia cada vez menos. O nascimento das crianças tinha aumentado bastante o nosso custo de vida e todo dinheiro que entrava, agora, era para pagar contas. Como ficariam as coisas quando Íris começasse a estudar? Precisaríamos nos mudar? As crianças teriam que mudar de escola? Enquanto perguntas assim me assombravam, a Venezuela desmoronava, seu povo fugia e cruzava a fronteira, morrendo de fome; e morrer de assalto no Rio tinha passado a ser coisa normal. O cenário não era nada animador e as tensões políticas tinham tomado conta da vida e só se falava em Bolsonaro e Haddad. Amigos e parentes brigavam e paravam de se falar. Estávamos bastante preocupados e respiramos aliviados quando a nossa cidadania italiana finalmente saiu: deixar o país era uma possibilidade que muitas pessoas tinham começado a cogitar.

Minhas roupas estavam velhas e todo meu guarda-roupa era roupa de trabalho. Jantar fora já não fazia parte de nossa rotina há algum tempo e, agora, o *delivery* também não.

Há muito tempo que o vinho tinha passado a ser em função do preço, e não do sabor. Tudo se tornara escasso; não só o poder de compra, mas o tempo também. Paradoxalmente, apesar disso tudo, não me sentia um fracassado – embora estivesse muito tenso com aquela situação. Agarrando-me ao consultório com o desespero do afogado que finalmente alcança a boia laranja, ignorei o aperto, dividi em doze vezes no cartão e fui para o treinamento que a amiga de Mari recomendou.

Imaginei que se tratava de um curso de *Instagram*. Não podia imaginar que estava inscrito no maior treinamento de negócios do país. Nunca tinha visto nada igual e fiquei completamente atordoado com aquilo. Um verdadeiro show de conhecimentos, com muito conteúdo técnico e também de desenvolvimento pessoal, com muitas histórias reais e momentos emocionantes. Um desses momentos foi a palestra do presidente da *Omni Hypnosis Training Center* daqui do Brasil. Ele deu uma palestra sobre hipnoterapia, nos contou sua jornada pessoal e, no final, conduziu uma sessão de hipnose coletiva que me impactou profundamente.

Voltei do treinamento com a cabeça mexida. No último dia do treinamento, depois de cinquenta horas intensas, praticamente não dormi. Naquela segunda-feira, cheguei ao consultório mais cedo do que de costume e tive que acordar o segurança do prédio para abrir o portão, que fica depois

da cancela, porque ainda estava trancado. Nos três meses seguintes, apliquei o que pude e do jeito que deu, dobrando minhas metas e batendo todas elas. Com o dinheiro que entrou, embarquei para São Paulo, fiz esse treinamento mais uma vez e, dessa vez, comprei o pacote completo de formação empresarial e de desenvolvimento pessoal e também uma mentoria empresarial na área de saúde.

Eu não tinha a menor ideia do que era uma mentoria e, desde o primeiro instante, achei a ideia brilhante. Um mentor é alguém que sabe o caminho mais rápido e seguro – geralmente, por ter percorrido ele próprio esse caminho – para levar você do ponto em que você se encontra ao ponto que deseja chegar. O objetivo de uma mentoria, entre outras coisas, é fazer você poupar tempo, energia e dinheiro, além de evitar muita dor de cabeça. Durante minha mentoria, até certo ponto, meus maiores obstáculos eram apenas externos – a escassez de tempo e recursos – e não me impediam de dar o meu melhor, fazer o que dava para fazer e bater a maioria das metas.

À certa altura, porém, o mentor falou que, para avançar em nosso projeto, eu precisaria não apenas gravar vídeos no *Instagram*, mas também fazer *lives* – aparecer ao vivo no *Instagram*. Eu disse: Nem pensar. Ele perguntou: Por quê? Eu falei dos meus problemas para falar em público, de como havia se agravado com o passar do tempo, e contei um

pequeno resumo do que contei até aqui. Ele me falou que problemas para falar em público e gravar vídeos eram muito comuns nas mentorias dele e que tinha visto muita gente se livrar deles por meio da hipnoterapia. Resolvi arriscar.

Assim que entrei em transe profundo, a primeira cena que me veio à mente foi a do pequeno Felipe, com cinco anos de idade, sentado no sofá da sala, sozinho. Seus pés não tocavam o chão, que absorvia seu olhar. Com a cabeça e os ombros caídos, escutava os pais, num quarto ao lado, que irradiavam felicidade, enquanto banhavam sua irmã, recém-nascida.

A cena mal se formara, e fui lançado para dentro dele, que, agora, me levava no coração. Estava decepcionado consigo mesmo, com a sensação de que não era bom o bastante, sentia-se rejeitado, triste e com medo, e me disse em voz alta, falando através de minha boca – a do Felipe adulto – uma coisa que achei curiosa, em função da linguagem infantil, quando perguntado sobre seus sentimentos: "Eu não quero ir embora que nem um cocô que a gente faz e vai embora".

Sua tristeza era profunda, como a de qualquer criança que fica triste de verdade, e assim também era a sensação de decepção e de falta de valor e também o medo que vinha da vivência da rejeição. A cena foi curta, simples e intensa, e os sentimentos vieram com muita força. Esses sentimentos

estavam lá, há décadas, condensados na sua percepção infantil dos fatos.

Graças à hipnoterapia, tive a oportunidade de levar para o pequeno Felipe os cuidados que ele precisava naquele momento. Consegui ajudá-lo a enxergar a verdade: que ele não estava sendo rejeitado; que não havia motivo para estar triste, muito menos com medo de "ir embora que nem um cocô que a gente faz e vai embora"; que nenhum pai nem mãe jogaria o filho mais velho fora depois do nascimento de outro filho; que a chegada de outros filhos não tem nada a ver com o valor do filho mais velho; que ele era muito especial por ser quem é e que era muito amado por seus pais; e que ele não precisava ficar daquele jeito, porque tudo aquilo não passava de sua percepção infantil e equivocada dos fatos.

Obviamente, durante uma sessão de hipnoterapia, as coisas não se dão tão simples e rapidamente assim. Para que você tenha uma ideia, já tive casos em que eventos desse tipo demandaram cerca de uma hora para serem ressignificados adequadamente. Isso acontece porque, principalmente no caso dos primeiros eventos que são trazidos à tona, uma cena aparentemente simples pode conter diversas camadas a serem ressignificadas – o que faz dela, na verdade, uma cena bastante complexa. Em hipnoterapia, ressignificar um trauma emocional significa alterar a percepção de um

evento e a carga emocional (decorrente dessa percepção) que ficou cristalizada na mente subconsciente – na forma de um trauma – sem ter sido devidamente integrada à mente consciente.

Não faltará quem se deixe levar pela tentação criticar o pequeno Felipe por sua reação infantil a um evento aparentemente tão banal. No entanto, devo sublinhar que estamos falando de uma criança e que o turbilhão de emoções que invadiu seu coração foi fruto de sua percepção infantil do evento. Devemos ter em mente que o cérebro das crianças é anatomicamente e fisiologicamente diferente do cérebro dos adultos e que o funcionamento mental das crianças também é diferente do funcionamento mental dos adultos. A percepção infantil dos fatos da realidade – assim como as emoções e reações que decorrem dela – é totalmente diferente da percepção e da reação dos adultos, uma vez que muitas partes do cérebro da criança e muitas de suas funções mentais não estão plenamente desenvolvidas nem adequadamente integradas entre si.

O desenvolvimento do cérebro da criança não se dá de maneira uniforme e cada uma de suas partes amadurece numa velocidade diferente, gerando um descompasso natural entre elas, que atingem sua maturidade em momentos diferentes. Estudos apontam que algumas partes do cérebro humano só atingem sua maturidade depois dos vinte anos

de idade – e o comportamento imaturo da maioria dos adolescentes parece confirmar o que apontam esses estudos. Graças ao descompasso natural do desenvolvimento do cérebro, as crianças se encontram privadas das faculdades mentais necessárias para contextualizar sua percepção dos eventos, modular suas reações emocionais e integrar tudo isso à linguagem e ao fator crítico da mente consciente, fato que lhes conduz, frequentemente, ao engano – fruto de uma incapacidade natural, fisiológica e funcional de compreender com clareza muito do que se passa com ela e ao seu redor.

Além da imaturidade cerebral e mental das crianças, outro aspecto que merece especial atenção é a intensidade das emoções desencadeadas pela percepção infantil de eventos aparentemente banais. Essas emoções costumam ser intensas o bastante não apenas para sobrecarregar o cérebro infantil – extrapolando sua capacidade funcional – e gerar traumas; nem apenas para se exteriorizarem clinicamente como comportamentos incompreensíveis aos olhos dos adultos; mas intensas o bastante para gerar sintomas e doenças físicas propriamente ditas – que foi o caso do pequeno Felipe.

Depois da hipnoterapia, comentei com minha mãe sobre o evento do nascimento de minha irmã e mencionei a expressão "eu não quero ir embora que nem um cocô que a gente faz e vai embora", que tinha achado curiosa.

Ao escutar essa expressão, ela me disse que, naquela época, logo depois do nascimento de minha irmã, eu desenvolvi um quadro de constipação intestinal, ressecamento fecal e dor abdominal que foi grave o suficiente para fazer com que vários médicos de nossa cidade lhes recomendassem que me levassem para a capital, a fim de consultar outros especialistas, realizar exames complementares e descartar a hipótese de doenças mais graves.

Diante das peculiaridades do desenvolvimento infantil e de sua relação com o surgimento de sintomas e doenças físicas, creio que seja razoável perguntarmo-nos se esses turbilhões emocionais teriam a capacidade: (1) de ativar os genes causadores de doenças crônicas – como asma, psoríase, intolerância à lactose, diabetes etc. – ou bem mais graves e potencialmente fatais – como câncer – em crianças que herdaram tais genes em seu código genético; (2) e de manter esses genes ativados ao longo do tempo. Em caso de resposta positiva para qualquer uma dessas duas perguntas, a recomendação de psicoterapia – sendo o método a hipnoterapia ou não – para crianças com doenças desse tipo estaria mais do que justificada, ainda que de forma complementar e paralela às condutas médicas tradicionais, com o objetivo de eliminar o fator emocional decorrente dos traumas possivelmente associados a cada caso particular.

Conhecer os principais aspectos do desenvolvimento do cérebro da criança e do funcionamento mental infantil é – para quem trabalha com hipnoterapia de adultos – tão importante quanto conhecer as diversas modalidades de adoecimento mental do adulto e suas repercussões fisiológicas e funcionais. Além disso, como em qualquer área da saúde, o caráter de quem decide trabalhar com hipnoterapia é de suma importância. Esse caráter deve ser animado por valores como respeito, compromisso, honestidade, transparência, humildade, honra e assertividade. Outras qualidades desejadas são: experiência clínica, sensibilidade pessoal e pleno domínio do método e das técnicas que o compõem.

A técnica que me permitiu acessar esse evento é designada pelo termo regressão à causa – do inglês *regress to cause* – e não tem absolutamente nada a ver com regressão para vidas passadas, terapia de vidas passadas ou qualquer coisa do gênero, significando pura e simplesmente a técnica usada durante a hipnoterapia para acessar o evento causador de determinado trauma emocional. Infelizmente, muitas pessoas deixam de recorrer à hipnoterapia única e exclusivamente por causa da associação equivocada que se formou entre o nome dessa técnica hipnoterapêutica – que contém a palavra regressão – e o nome das diversas práticas de cunho místico que se organizam em torno da questão das vidas passadas – as quais também contém a palavra regressão

ou remetem a ela. Não tenho interesse em entrar na discussão da polêmica questão da existência ou inexistência de vidas passadas, mas aproveito para compartilhar um pouco da minha experiência profissional com a hipnoterapia e dizer que, até hoje, nunca atendi alguém cujos eventos causadores dos traumas que levaram aos problemas atuais estivessem em vidas passadas – todos estavam nessa vida: a maioria na infância, alguns na fase intrauterina.

A técnica de regressão à causa – que, como disse antes, é apenas uma das várias técnicas que fazem parte do método que aplico aqui – pode ser descrita em duas dimensões: a do observador e a do protagonista. Tentarei explicar isso, a partir do meu próprio caso, tomando o evento do nascimento de minha irmã como exemplo.

No primeiro momento em que a cena veio, eu ocupei o papel de observador. E isso quer dizer que eu – o Felipe adulto – me encontrei presente no evento e observei tudo que estava se passando; porém, minha presença não era notada por nenhuma outra pessoa, a não ser a do pequeno Felipe. No papel de observador, os limites das nossas identidades – da minha e da dele – se mantiveram perfeitamente preservados no que diz respeito às nossas imagens e às nossas falas. Ou seja, eu sabia perfeitamente quem era o pequeno Felipe e quem era eu; quando era ele que falava e quando era eu. Por outro lado, vivenciei uma forma de comunicação que

nunca havia vivenciado, uma vez que, enquanto os limites das nossas imagens e das nossas falas permaneciam intactos, os limites relativos às emoções, percepções e intuições do pequeno Felipe estavam ausentes em relação a mim, e tudo o que se passava no seu coração também se manifestava no meu, de tal modo que ele me revelava tudo o que se passava no seu interior sem precisar de palavras.

Logo em seguida, fui lançado subitamente do papel de observador para dentro do pequeno Felipe. A partir desse instante, vivenciei uma experiência que tem de fantástica o que tem de emocionante e que me parece impossível de ser traduzida em palavras, e cuja essência só consegui expressar da seguinte forma.

Quando estava dentro do pequeno Felipe, não estaria certo se dissesse que eu era ele, mas também não estaria errado; porque às vezes eu era ele e às vezes não. Passei a ver as coisas a partir de seus olhos e a ouvir a partir de seus ouvidos. E, por mais que seu coração já estivesse se comunicando e revelando o que queria ao meu; o meu coração ficou, então, ainda mais aberto para que ele me revelasse tudo o que se passava dentro dele. Foi como se ele estivesse lá, me esperando, e esse encontro comigo fosse tudo o que ele precisasse para curar suas feridas emocionais. Como se precisasse me levar para dentro do coração dele para poder se curar e, ao mesmo tempo, me curar também.

Acredito que o conceito de autocura tenha sido extraído desse tipo de experiência, pois presenciei esse fenômeno – o da autocura – acontecer diversas vezes aqui, bem diante dos meus olhos, quando a pessoa, em transe profundo, passava por essa etapa do processo.

Depois do evento do nascimento de minha irmã, muitas outras cenas me vieram à mente, durante minha hipnoterapia. Todas com algum ponto de identificação relativo aos sentimentos de tristeza, medo, decepção, fracasso, falta de valor e rejeição. A maioria na infância, envolvendo meus pais. Os eventos relatados aqui relacionavam-se mais à minha mãe, porém a maioria relacionava-se mais ao meu pai. Algumas não envolviam nem meu pai nem minha mãe, mas situações em que figuras de autoridade ou plateias estavam presentes – foram cenas da fase adulta, como a da fobia, na pós-graduação, e a da perseguição dos conselheiros da Bahia, muito tempo depois do término de minha carreira pericial. Dos outros eventos que me vieram à mente, um que achei interessante para ilustrar um pouco mais de como a nossa mente subconsciente funciona é o seguinte.

A primeira cena que me veio à mente, foi a do pequeno Felipe, já não tão pequeno, no dia de seu aniversário de nove anos de idade. Ele estava no centro daquela sala de aula em que, um mês antes, ele havia cantado *Pense em mim*, de Leandro & Leonardo, fazendo dupla com um amigo, na festa

junina de sua turma. Porém, agora, estava completamente paralisado, atônito, com a mão na boca e sem saber o que fazer; tomado por um turbilhão de emoções, desesperado para sumir dali.

Esse evento foi bem mais extenso do que o primeiro e suas partes vieram à mente de modo diferente, não-linear, envolvendo, inclusive, outro evento, de meses antes, que formaram um todo coeso e com sentido completo apenas no final. Assim, a fim de facilitar a compreensão, farei esse relato em ordem direta, tecendo alguns comentários entre as peças do quebra-cabeça.

A mãe do pequeno Felipe – com a melhor das intenções, inspirada por uma moda da época na cidade – decidiu fazer algo diferente, marcante, no dia de seu aniversário de nove anos. Assim, arquitetou e pôs em prática, junto à professora e à coordenadora da escola, um plano que tinha tudo para dar certo. Nunca imaginei que algo tão banal pudesse ter alguma repercussão na vida de um ser humano e, justamente por isso, julguei interessante relatar esse evento aqui. Eu tinha vagas lembranças desse evento, o qual, na hipnoterapia, me veio à mente com clareza total. Tudo que vem a seguir foi confirmado, posteriormente, com minha mãe.

Vi o pequeno Felipe sentado em sua carteira, no meio da aula, quando a professora caminhou até ele, parou ao seu lado e se curvou para falar bem perto do seu ouvido –

como quem conta um segredo, bem baixinho, para ninguém mais ouvir – que ele precisaria interromper a lição, porque a coordenadora aguardava sua presença na sala dela.

Em condições normais, quando alguém era convidado a visitar a sala da coordenadora, a professora costumava anunciar o convite em alto e bom som, para que todos pudessem ouvir. O modo discreto como o recado foi dado acrescentou à surpresa do convite da coordenadora um quê de mistério e de gravidade, e ele ficou com a impressão de que alguma coisa séria e ruim estava para acontecer.

A maioria dos problemas costumava ser resolvida diretamente pela professora. A coordenadora só era acionada em casos mais graves, como ocorrera meses antes, quando o pequeno Felipe – querendo dar uma de malandro para os amigos, por causa da quantidade de deveres que ela tinha passado para casa – escreveu que a professora "era uma otária" e outras coisas sem cabimento, na folha de rosto do livro. Escreveu com a intenção de apagar, mas se distraiu e não apagou. Foi parar na coordenação e, ao chegar em casa, tomou uma surra e passou o resto da semana de castigo, ouvindo poucas e boas para aprender a lição. Embora eu me lembrasse perfeitamente desse evento da folha de rosto, ele também veio e se juntou ao do aniversário, complementando seu sentido.

Com exceção do evento da folha de rosto, o resto parecia em ordem. Brincavam de garrafão, que às vezes dava problema, mas só valia soco no corpo. Quem se sentasse e não dissesse “Brasil – Estados Unidos”, tomava soco nas costas, mas só valia para quem tinha combinado. Rabiscar a mesa da carteira acontecia. Colar chiclete na parte de baixo também. Raramente quebravam alguma coisa da escola, e, como era sempre sem querer, raramente dava problema. As notas continuavam as mesmas de sempre. Parecia tudo igual.

Naquela época, problemas reportados aos pais pela coordenadora da escola se convertiam em chineladas e castigos quase com a mesma certeza com que o trovão sucede ao lampejo do raio. Além disso, todos sabíamos que uma visita à sala da coordenadora geralmente implicava numa ligação para casa ou num recado colado na agenda – o que dava no mesmo, uma vez que os pais tinham que comparecer à escola para escutar pessoalmente as infrações de seus filhos.

O pequeno Felipe cruzou o pátio da escola, sem entender o que estava se passando, e chegou à sala da coordenadora. Estava tenso, apreensivo e desconfiado – como quem espera algo ruim acontecer, mas não sabe direito o que é. Ela o recebeu com um sorriso no rosto, ofereceu um lugar para se sentar e começou a fazer aquelas perguntas de quem só quer fazer o tempo passar. Ele continuou confuso,

sem entender por que estava ali nem o porquê daquele mistério. A conversa acabou do jeito que começou – sem fazer nenhum sentido – e, no final, ela disse que só queria saber como ele estava; liberando-o para voltar para a sala, sem nenhuma outra explicação.

Sem entender nada, mas também sem questionar nada, e com a cabeça mexida por causa do susto, o pequeno Felipe partiu direto para a sala, meio atordoado, desesperado para voltar ao seu lugar, se sentar na carteira e respirar aliviado por tudo aquilo ter finalmente acabado, e acabado bem. Foi com esse estado de espírito que ele chegou à sala de aula.

Preciso fazer uma pausa para falar de um processo chamado quebra de padrão. Note que, tempos antes, o pequeno Felipe tinha se metido em problemas, foi chamado à coordenação, levou uma surra e ficou de castigo – temos aí um padrão que sua mente conheceu, armazenou e passou a tomar como referência. Dessa vez, porém, ele não tinha se metido em problemas, mas foi chamado à coordenação mesmo assim, e ainda foi chamado de um modo diferente, mais reservado. Ao chegar à coordenação, foi novamente surpreendido por uma conversa que não fazia sentido, que não deu em nada, e saiu de lá perplexo, sem entender nada. Temos, aqui, várias quebras de padrão sucessivas.

A mente subconsciente tem uma tendência a automatizar tudo, a construir padrões, armazená-los e se

guiar por eles. Essa tendência é a origem do que chamamos de – por falta de um termo melhor – "programação mental". Esses padrões se aplicam à nossa percepção, às nossas reações emocionais e ao nosso modo de pensar. Não é à toa que costumamos dizer que tudo é uma questão de hábito, afinal um hábito nada mais é do que um modo automático de fazer as coisas, inclusive pensar. Quebras de padrão como as desse evento, ainda mais quando ordenadas assim, em sequência, podem impactar a mente consciente e fazê-la passar para o segundo plano, cedendo lugar para a mente subconsciente: um estado de funcionamento mental que caracteriza aquilo que chamamos de transe. Não é preciso estar de olhos fechados para estar em transe.

Ao cruzar a porta da sala, tudo o que o pequeno Felipe queria era se sentar em sua carteira e voltar ao seu estado normal. No entanto, seu lugar não estava mais lá. Todas as carteiras haviam sido alinhadas ao longo das paredes e formavam, agora, um grande círculo em torno do centro da sala. Além disso, quando chegou à sala, todos olhavam para o fundo da sala, para a porta; e não para a frente, para o quadro-negro, como era de se esperar. Deu um curto-circuito na sua cabeça. Ele ficou atônito. Não teve nenhuma reação, a não ser ficar paralisado. Procurando se situar no tempo e no espaço, varreu a sala com os olhos em busca da professora, mas, em seu lugar, avistou sua mãe; momento

em que levou a mão à boca. Ela estava feliz, sorrindo, com um bolo caseiro coberto de chocolate granulado em cima da mesa da professora. Tudo isso se deu em fração de segundos, enquanto irrompia o “Parabéns para você”.

A professora, percebendo a ausência da reação esperada, nos instantes que se seguiram ao “Parabéns”, foi até a porta e o conduziu até o centro da sala, onde o deixou. Ele continuou do jeito que estava, mas, agora, no meio daquela plateia de formato circular, paralisado, atônito, com a mão na boca e sem saber o que fazer. Cada segundo durou uma eternidade, e sua mãe, agora, olhava para ele com aquele sorriso amarelo de quem acha graça, sente pena e lamenta – tudo ao mesmo tempo.

A próxima parte que me veio à mente não se deu na sala de aula, mas no carro. Ele estava no banco do carona, ao lado da mãe, que acabara de bater a porta do motorista. Enquanto dirigia, ainda na rua da escola, ela comentou que a reação dele deveria ter sido diferente, que deveria ter entrado, cantado “Parabéns” e batido palmas com o resto do pessoal, e não ficado “parado com a mão na boca que nem um bobão”. Ao final desse comentário, o pequeno Felipe disfarçou, virou para o lado e pousou o olhar na janela, como quem mira a paisagem, enquanto era tomado por sentimentos semelhantes aos do evento do nascimento da irmã. Não chorou. Ficou calado, sentindo essas coisas,

vendo a paisagem passar. No entanto, em transe profundo, quando seus olhos pousaram na janela, as lágrimas que não escorreram dos seus olhos, escorreram dos meus, dando vazão a tudo aquilo que se passava em seu coração.

Exceto em caso de lesão neuronal, não há nada que possa ser esquecido pela mente subconsciente. Absolutamente nada. Uma infinidade de acidentes pode se interpor e cobrir como um véu a mente consciente, separando-a dos registros da mente subconsciente, mas a hipnoterapia nos permite levantar esse véu e trazer tais registros à tona, "exatamente como as estrelas que parecem sumir com a luz do dia, quando na verdade estão cobertas pelo véu da claridade, e apenas esperam o fim do dia para se revelar"[2].

Além disso, a maioria dos traumas emocionais são causados por eventos de natureza banal, e não de natureza brutal. Quando escutamos falar de traumas emocionais, é comum imaginar que foram causados por eventos chocantes, de natureza brutal – como agressão, estupro, morte, abuso sexual, doença grave, acidente de trânsito, tiroteio, assalto, explosão etc. –; porém, proporcionalmente falando, pelo menos aqui, desde que comecei a trabalhar com hipnoterapia, a grande maioria dos traumas que vieram à tona durante as sessões relacionava-se a eventos de natureza completamente banal. Isso deixa claro que a percepção do evento e a carga

---

2 Trecho do livro *Confissões de um comedor de ópio*, de Thomas De Quincey.

emocional (decorrente dessa percepção) são os fatores preponderantes na formação de um trauma emocional, e não o evento em si.

Outro fato importante é a capacidade que os traumas emocionais têm de se ligar entre si. Traumas aparentemente sem nenhuma relação costumam se ligar, como os elos de uma corrente, formando verdadeiras cadeias de traumas interligados. Mas a falta de relação entre eles é apenas aparente, uma vez que não se ligam aleatoriamente, mas de modo ordenado.

O trauma mais antigo de uma cadeia de traumas interligados decorre, geralmente, de um evento ocorrido na infância e, por isso, é designado pelo termo Evento Causador Inicial (ECI). Os outros traumas da cadeia, por decorrerem de eventos ocorridos posteriormente ao ECI, são designados pelo termo Evento Causador Subsequente (ECS), com exceção de apenas um deles, o último da cadeia – que, por decorrer do evento ocorrido mais recentemente na vida daquela pessoa, é designado pelo termo Evento Causador Final (ECF). Assim, podemos dizer que uma cadeia de traumas interligados é composta por um ECI, um ou mais ECSs e um ECF.

Por mais diferentes que os eventos relacionados aos traumas de uma cadeia possam parecer isoladamente, eles apresentam tantos laços mútuos e tamanha coerência

entre si que, quando vistos em conjunto, parecem repetir – sob formas diferentes – a mesma mensagem ao longo de toda a cadeia, fato que revela a unidade de sentido do conjunto. Essa unidade de sentido é o que programa nossa mente subconsciente, sendo designada, por isso, pelo termo "programação mental".

A ordem existente nas ligações dos traumas decorre da natureza de seus pontos de identificação, que são determinadas partes do trauma – da percepção do evento e de sua carga emocional – que funcionam como pontos de ligação e permitem que traumas decorrentes de eventos tão diferentes quanto o do nascimento da irmã do pequeno Felipe e o do seu aniversário se liguem na mesma cadeia, levando à programação mental de que falar em público é uma situação perigosa e produzindo, por conseguinte, o quadro fóbico – cuja função era, na verdade, a de protegê-lo contra uma ameaça, embora imaginária.

Todo trauma emocional tem uma carga emocional constitucional, que é a carga emocional decorrente da percepção do evento que lhe deu origem. Ela é essencial tanto para a sua formação quanto para a manutenção de sua existência ao longo do tempo. Sem ela, o trauma não se forma. Quando eliminada, o trauma deixa de existir. Porém, como vimos, um trauma emocional pode existir tanto isoladamente quanto integrado a uma cadeia de

traumas interligados. Quando um trauma se liga a outro, por meio dos pontos de identificação, eles se ativam e se reforçam mutuamente, e sua carga emocional constitucional interage com a da cadeia inteira, amplificando-a e sendo amplificada por ela, num processo de natureza exponencial que se retroalimenta indefinidamente; o que faz com que a cadeia funcione como um verdadeiro gerador de energia, reforçando cada vez mais determinada programação mental e o problema dela decorrente.

A hipnoterapia nos permite quebrar esse ciclo vicioso. Assim, durante minha hipnoterapia, tive, mais uma vez, a oportunidade de levar ao pequeno Felipe os cuidados que ele precisava; dessa vez, em relação ao evento do aniversário. Esse ciclo se repetiu com todos os eventos que me vieram à mente durante a etapa de regressão à causa, quando chegou o momento de avançar para as próximas etapas – que envolvem outras técnicas, também de fundamental importância.

O processo de ressignificação de um trauma atualiza a percepção do evento que lhe deu origem, modifica a carga emocional dela decorrente, desfaz suas ligações e quebra o ciclo de retroalimentação da cadeia, que passa a atrofiar como uma planta que não é mais regada. Desse modo, ao final do processo de hipnoterapia, a programação mental decorrente daquela cadeia de traumas interligados é eliminada pela raiz, assim como o problema gerado e sustentado por ela.

CAPÍTULO 2

SOBRE COMO FUNCIONA NOSSA MENTE, A HIPNOSE E A HIPNOTERAPIA



Qualquer tentativa de explicar o funcionamento da nossa mente que não leve em consideração o conhecimento adquirido sobre o tema nos últimos vinte e cinco séculos – desde o advento da Filosofia, na Grécia, até os dias de hoje – dificilmente resultará em algo que não seja uma visão empobrecida e simplificada tanto do ser humano quanto do mundo em que ele existe – que é justamente o tipo de visão que vemos imperar na maioria das teorias psicológicas de nosso tempo, impregnadas de determinismo e materialismo dos pés à cabeça. Porém, apesar dos aspectos negativos do processo de simplificação, encontro-me obrigado a fazer uso dele, aqui, onde, na maioria das vezes, falo com uma pessoa desprovida de tempo, cansada das atividades do dia a dia e sem nenhuma intimidade com o tema e seus correlatos.

Meu objetivo é explicar o que é necessário saber sobre nosso funcionamento mental para compreender como a hipnoterapia funciona – e não tenho a menor intenção de esgotar toda a riqueza e complexidade do ser humano nem do mundo em que ele vive; temas que continuam inesgotados, embora muitos creiam no contrário – e, para atingir esse objetivo, usarei um modelo da mente que é extremamente simples e fácil de compreender, e cuja veracidade você poderá verificar por conta própria, durante sua sessão de hipnoterapia, prescindindo da opinião de especialistas, muitas vezes comprometidos por questões que nada tem a ver com saúde e bem-estar[3].

De acordo com esse modelo, nós temos três mentes – não apenas uma – e elas são completamente diferentes umas das outras: funcionam de modo diferente; possuem funções diferentes; e se relacionam com regiões cerebrais diferentes, que correspondem a períodos diferentes da evolução de nossa espécie. No entanto, as nossas três mentes, por mais distintas que sejam, são partes de um todo, uma vez que se comunicam entre si e que o equilíbrio resultante da interação de suas forças constitui um elemento fundamental de nossa

---

3 De agora em diante, embora tenha feito algumas adaptações, estarei falando com base no modelo da mente e nas regras da mente usados, para fins didáticos, pelo maior centro de treinamento de hipnoterapia do mundo, a *Omni Hypnosis Training Center*, onde fiz minha formação em hipnoterapia e cuja sede fica na Suíça.

existência, com implicações diretas sobre o nosso jeito de ser e de adoecer. O nome das nossas três mentes são: mente inconsciente, mente consciente e mente subconsciente.

MENTE INCONSCIENTE

A mente inconsciente se relaciona com a região mais primitiva do nosso cérebro e, portanto, com as funções mais básicas de nosso organismo, aquelas ligadas à sobrevivência e à perpetuação da espécie, intimamente relacionadas ao sistema nervoso autônomo e, por isso, chamadas funções vegetativas.

O VEGETATIVO

São exemplos de funções vegetativas as que estão acontecendo no seu organismo nesse exato momento: os alimentos que você mastigou e engoliu na última refeição foram ou estão sendo transportados e digeridos, graças ao trabalho dos músculos e glândulas do trato gastrointestinal, e seus nutrientes estão sendo ou serão absorvidos através das paredes do seu intestino, para cair na corrente sanguínea; enquanto isso, os músculos do sistema respiratório trabalham ininterruptamente para levar o ar que você respira até o ponto mais profundo de seus pulmões, as paredes dos alvéolos pulmonares, onde o oxigênio é

absorvido pelo sangue, e o dióxido de carbono é excretado por ele; assim, empurrados pela força de seu coração, os nutrientes e o oxigênio viajam por suas artérias, embebidos em seu sangue, para chegar, entre outros destinos, ao seu cérebro. Tudo automaticamente. Desse modo, sua mente inconsciente trabalha para, entre outros fins, deixar suas outras mentes livres para suas respectivas funções; como é o caso, nesse exato momento, da sua mente subconsciente, que faz com que você se atraia cada vez mais por esse texto, e da sua mente consciente, que não pára de analisá-lo crítica e racionalmente um segundo sequer.

Todos esses processos extremamente complexos – que também envolvem o sistema imunológico e a homeostase hormonal – se dão de forma automática e harmônica em nosso organismo, graças ao legado que nos foi deixado pelos inúmeros seres vivos das mais diversas espécies que existiram antes de nós e que, ao longo de milhares e milhares de anos, de geração em geração, na luta pela adaptação, sobrevivência e perpetuação de sua espécie, evoluíram biologicamente através da dura prova da vida que ficou conhecida como seleção natural.

A fisiologia médica estuda a integração – o equilíbrio – das diversas e distintas funções, de todas as diferentes células e partes do corpo humano, em um todo funcional, porque nosso corpo depende dessa função global, e não

das funções de partes distintas, isoladas umas das outras[4]. Infelizmente, um dos componentes desse equilíbrio estudado pela fisiologia médica tem sido ignorado por muita gente: a capacidade de autocura do ser humano – perceba que falei ser humano, e não corpo humano, para deixar bem claro que me refiro também à pessoa humana – que consta separada do corpo apenas nos livros, que costumam distorcer com relativa frequência os fatos da realidade.

A AUTOCURA

Quando falamos na capacidade de autocura do ser humano, inevitavelmente nos lembramos do sistema imunológico e da velha imagem do exército de glóbulos brancos que ataca e extermina agentes invasores – vírus, bactérias etc. – para proteger a integridade do nosso organismo. No entanto, apesar desse sistema estar envolvido na capacidade de autocura, ela é muito mais complexa, pois envolve, na verdade, muito mais do que nos defender de agentes externos, relacionando-se com o funcionamento harmônico de todos os elementos estudados pela fisiologia médica, cujo objetivo é o de manter ininterrupto o processo de reparo e manutenção de todas as estruturas do nosso organismo, o que envolve, entre outras coisas, a remoção do

4 *Tratado de Fisiologia Médica*, Guyton & Hall

que lhe é desnecessário ou nocivo e a manutenção do que lhe é necessário.

Esse legado da evolução das espécies, essa programação mental voltada para sobrevivência e perpetuação da espécie, intimamente relacionada com as funções vegetativas, incluindo a nossa capacidade de autocura, pertence à mente inconsciente, que é a única mente que, por receber essa programação pronta de fábrica, não pode ser reprogramada, embora possa ser influenciada positivamente ou negativamente pelas nossas emoções – não é à toa que a maioria das doenças físicas costuma aparecer em períodos de grande estresse emocional.

MENTE CONSCIENTE

Enquanto a mente inconsciente se relaciona com a parte mais primitiva de nosso cérebro, aquela que primeiro se formou durante a evolução da nossa espécie, a mente consciente se relaciona com a última parte a se formar, o neocórtex – mais precisamente com a região frontal. Ao contrário da mente inconsciente, que está associada às funções mais básicas do organismo, ligadas à sobrevivência e à perpetuação da espécie, a mente consciente está associada às funções cognitivas, ao pensamento – fato que nos levou a separar o homem do resto dos animais, chamando-o de animal racional.

As funções cognitivas são, na verdade, automatismos cognitivos, e estão fora de nosso controle consciente, como podemos verificar no seguinte teste. Escolha qualquer palavra desse texto, olhe para ela e faça o máximo possível para não ler. Dê o seu melhor e se porte com honestidade durante o teste. Se fizer isso, compreenderá que um automatismo, como o nome já diz, é algo que ocorre automaticamente, como um reflexo, contrariando a nossa vontade consciente.

No entanto, durante esse teste, aconteceu outra coisa que você não reparou: você fez uma decisão. Antes de seguir as instruções, você decidiu se faria ou não o teste; se daria ou não o seu melhor e se se portaria ou não com honestidade. E parece ter decidido isso de forma livre e racional. Essa questão da decisão é muito importante e nos leva à outra questão: será que somos realmente tão livres para fazer decisões racionais quanto imaginamos ser?

Responderei por meio de meu próprio exemplo: em função de minha vocação para estudar e ensinar, por mais que fosse completamente livre para escolher me tornar professor e seguir carreira acadêmica, era livre apenas do ponto de vista teórico, não prático; porque a programação mental da minha mente subconsciente – a insegurança e o medo relacionados ao problema que relatei no primeiro capítulo desse livro – refletia-se na minha mente consciente, mais ou menos como os nutrientes da terra se refletem na

qualidade do vinho, moldando meu pensamento de tal modo que essa possibilidade não apenas nunca chegou a fazer parte dos meus planos profissionais como ainda, em todas as vezes que alguém me sugeria esse caminho, tal sugestão entrava por um ouvido e saía pelo outro, sem jamais tocar meu coração, e nunca se tornava objeto de séria meditação.

Tomar consciência do que é um automatismo da mente consciente é conhecer os limites de nossas funções cognitivas e, paradoxal e simultaneamente, abrir a porta para a possibilidade de transcendê-los, desbloqueando o verdadeiro poder da nossa mente.

A MEMÓRIA SUPERFICIAL

A mente consciente – não sei por qual motivo, embora existam muitas explicações – trabalha apenas com uma parcela da memória total, que chamo de memória superficial. Existem outros termos para designar o que chamo de memória superficial, mas prefiro esse, que me permite contrastá-lo de forma mais clara com a memória profunda – a memória que acessamos quando estamos em transe, o estado de funcionamento mental que nos permite acessar, por exemplo, o dia em que demos nossos primeiros passos sem a ajuda de ninguém; um dia que ficou marcado pelas emoções decorrentes dessa grande vitória. A memória superficial corresponde às memórias que você consegue

acessar fora do estado de transe, o estado necessário para a hipnoterapia. Agora, por exemplo, você não consegue evocar a memória do dia em que aprendeu a andar, pois, como sua mente consciente está em primeiro plano, você tem acesso apenas à memória superficial. O fato da mente consciente trabalhar apenas com a memória superficial tem sérias implicações, sobretudo quando se trata de construir explicações para os problemas causados por questões emocionais, como veremos a seguir.

O ANALÍTICO

Outro automatismo da mente consciente é o que chamamos de função analítica, o qual, por se tratar de um automatismo, costuma se expressar apesar da nossa vontade consciente, como no caso do teste da leitura que acabamos de fazer.

Sempre que você realmente se importa com alguma coisa, sua atenção se volta para ela e, automaticamente, você passa a analisá-la – exatamente como você está fazendo com cada trecho desse livro. Mas a função analítica não é só isso; ela realmente se expressa quando aquilo que você está analisando é um problema realmente muito importante para você, porque, nesse caso, você busca não apenas conhecer o problema, mas encontrar uma solução. Um bom exemplo disso é o da pessoa que sempre reprovou determinado

comportamento de seus pais e decidiu nunca repetir aquilo com seus filhos, porém, hoje, se encontra repetindo exatamente o mesmo padrão, apesar desse comportamento ser completamente contrário à sua vontade consciente. Como esse problema lhe é muito importante, ela o analisará incansavelmente à procura de uma solução – e, se tiver sorte, acabará conhecendo a hipnoterapia.

O RACIONAL

Todos sabemos que o homem é o único animal que se preocupa com questões como o que é certo ou errado, justo ou injusto, verdadeiro ou falso, entre muitas outras questões de fundamental relevância. Esse fato se deve, entre outras coisas, ao automatismo da mente consciente que chamamos de função racional. Por causa dele, o homem olha para o mundo e se sente obrigado a explicá-lo – e a explicação serve, entre outras coisas, para diminuir sua angústia diante das coisas cujo controle lhe escapa ou cuja causa desconhece.

A função racional se expressa juntamente a função analítica, porém tem a ver com explicação – e não com análise e solução. A função racional é aquela que obriga o homem a explicar o problema que é alvo da função analítica – e, como vimos, por se tratar de uma função da mente consciente, trabalha diretamente com a memória superficial, não com a profunda; fato que encontra um bom exemplo de

suas implicações nos casos de ansiedade generalizada e de síndrome do pânico.

Na maioria das vezes, as pessoas com o diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) costumam dizer que sempre foram ansiosas, que seus pais eram ansiosos ou que sua ansiedade é um problema essencialmente genético; enquanto as pessoas com o diagnóstico de transtorno de pânico, que seu quadro foi causado pelo evento estressante que estavam atravessando, quando o problema apareceu. Nos dois casos, depois da hipnoterapia, o que fica claro é que as raízes do problema eram muito mais profundas e se relacionavam a eventos que não tinham nada a ver com o que imaginavam ser a causa, situados na infância, e dos quais, na maioria das vezes, pensavam não ter guardado nenhuma lembrança, mas que haviam desencadeado emoções intensas e culminado na programação mental causadora do quadro atual.

A FORÇA DE VONTADE CONSCIENTE

Outra função da mente consciente é o que chamo de força de vontade consciente, que é aquela motivação que nos arrebata, quando, por exemplo, cansados de sofrer por causa de determinado comportamento, decidimos com todas as nossas forças que vamos fazer o que estiver ao nosso alcance para modificá-lo. O problema se dá, porém,

quando a causa desse comportamento é emocional e, por isso, está enraizada em nossa mente subconsciente. Nesses casos, a motivação inicial não alcança a mente subconsciente e falha em despertar o movimento emocional na direção da mudança desejada, de tal modo que, como uma flecha que não alcança o alvo, ela perde força e cai por terra, depois de pouco tempo, e o comportamento indesejado persiste, uma vez que se mantém enraizado na mente subconsciente, verdadeira fonte de força emocional. Com certeza, você conhece alguém que, reiteradas vezes, decidiu mudar determinado comportamento, mas, poucas semanas depois, já estava se comportando do mesmo modo.

O FATOR CRÍTICO

Existe outra função – também um automatismo – da mente consciente, que se chama fator crítico, que tem como objetivo proteger a programação mental que se encontra em nossa mente subconsciente – preste atenção: a programação mental está associada à mente subconsciente; e o fator crítico, à mente consciente. No entanto, por uma questão didática, não falarei do fator crítico agora, deixando isso para um momento mais oportuno.

MENTE SUBCONSCIENTE

Embora seja conhecido como animal racional, o ser humano está muito longe de ser puramente lógico. Prova disso é o fato de que, diversas vezes, age de maneiras que não fazem o menor sentido; é arrebatado por emoções inadequadas ou que mais o atrapalham do que trazem benefícios; é refém de hábitos ruins, que só lhe fazem mal, apesar do esforço que faz para se livrar deles; e, muitas vezes, toma atitudes que são diametralmente opostas à sua vontade consciente. A lista de provas de sua irracionalidade parece não ter fim e serve para nos mostrar que, muito mais do que racional, ele é um ser emocional.

A mente subconsciente se relaciona com uma região do cérebro chamada sistema límbico, que se situa, evolutiva e anatomicamente falando, entre a região mais antiga do nosso cérebro – relacionada à mente inconsciente – e o neocórtex, a região mais recente – relacionada à mente consciente. Entre outras coisas, ela é a sede dos elementos mais profundos do nosso ser, aqueles que definem em grande parte o nosso modo de ver o mundo; é a sede de nossas emoções e crenças mais profundas, onde estão fincadas as raízes de nossos hábitos, pensamentos e comportamentos; e se relaciona com uma infinidade de fatores que se relacionam e se influenciam

mutuamente, completamente fora do alcance de nossa mente consciente.

A EMOÇÃO

Nossas emoções são geradas pela nossa mente subconsciente, em resposta aos estímulos que chegam até ela. Quando um estímulo a faz disparar uma emoção, dependendo da intensidade dessa emoção, ela faz com que a mente subconsciente passe para o primeiro plano – e com que a mente consciente passe para o segundo, o que suprime sua função analítica, que permanece parcial ou totalmente inoperante enquanto durar a emoção disparada – e, assim, acabamos reagindo de modo automático, desprovidos da reflexão consciente e, muitas vezes, inadequadamente à situação. Esse fenômeno é conhecido como "sequestro da amígdala" – porque a amígdala, que é parte do sistema límbico, é a estrutura cerebral relacionada com a geração dessas emoções de grande intensidade. A cegueira que toma conta de nós, quando somos arrebatados pela raiva, é um bom exemplo desse fenômeno.

Mas não vá ficar com a impressão de que nossas emoções servem apenas para causar confusão, muito pelo contrário. As emoções são um elemento fundamental de nosso sistema global de tomada de decisão, principalmente na esfera das relações sociais; porém a nível subconsciente.

Elas participam desse sistema, entre outros meios, através da composição do acervo de registros de nossas vivências anteriores, elaborando cada registro com determinada carga emocional, de tal modo que esse mundo de referências internas esteja sempre à disposição para que tanto as situações atuais quanto as emoções disparadas por elas possam ser sopesadas e comparadas com elas numa velocidade maior do que a do pensamento consciente.

A MEMÓRIA PROFUNDA

Nossa mente subconsciente trabalha com nossa memória total, que engloba tanto a memória superficial e recente quanto a profunda e de longo prazo. Isso quer dizer que, desde a fase pré-verbal de nossa vida, assimilamos tudo o que vivenciamos por meio de nossos sentidos e, de algum modo, mantemos esse registro nas camadas mais profundas de nossa memória. Esses registros, porém, nem sempre correspondem aos fatos da realidade exatamente como eles se deram, mas à nossa percepção deles, ao modo como foram interpretados por nossa mente subconsciente.

Cada evento registrado pela nossa mente subconsciente recebe uma carga emocional, em função do que ela classifica como de maior ou menor relevância, e, à medida que ela classifica um evento como relevante e o registra em suas camadas mais profundas, também programa a si própria

para classificar outros eventos com certos pontos em comum, embora de natureza bastante distinta, como se fossem semelhantes, abrindo caminho para a formação de determinada programação mental – um processo que, em função da complexidade da vida humana, é sujeito a falhas e, como vimos anteriormente, tende a retroalimentar-se indefinidamente. Portanto, além da carga emocional, a repetição dos registros é um fator determinante nesse processo, o que nos leva às raízes de nossos hábitos.

A ECONOMIA DE ENERGIA

Todos os organismos vivos são regidos pelo princípio da economia de energia, que é um legado da evolução das espécies, fruto de milhares de anos de luta pela adaptação aos mais adversos cenários possíveis e imagináveis. E com a gente não é diferente. Nossa mente subconsciente tem uma tendência natural a identificar tudo o que fazemos repetidamente, gerando padrões fixos de comportamento automático que nos permitem agir sem pensar – o que nos faz poupar energia, pois evita a ativação desnecessária da mente consciente.

O HÁBITO

O hábito é uma coisa fantástica e nos permite realizar tarefas extremamente complexas – como pilotar nosso carro de uma cidade à outra – de modo automático, deixando nossa mente consciente livre para pensar nos mais diversos assuntos. O problema surge, entretanto, quando a programação mental dá origem a hábitos completamente contrários à nossa vontade consciente – como é o caso do hábito alimentar que leva à obesidade, por exemplo –, trazendo resultados nefastos para nossa vida, tanto na esfera física quanto na das relações e realizações pessoais.

A AUTOPROTEÇÃO

Outro princípio comum a todos os organismos vivos, também um legado da luta pela sobrevivência, é o da autoproteção. Em função desse princípio, os recursos da mente subconsciente se encontram ordenados para nos proteger do que seja tomado como ameaça. No caso do ser humano, porém, a complexidade da vida pode levar a programações mentais equivocadas e, consequentemente, à mobilização desses recursos poderosos contra ameaças meramente imaginárias, e não ameaças reais – o que vemos ficar bem claro no caso das fobias, quando a presença de uma simples barata pode despertar o medo que corresponde

à presença de um leão, ou no caso do famigerado efeito baiacu.

O baiacu é um peixe de água salgada que, quando ameaçado, aspira a água do mar e incha até ficar muitas vezes maior do que seu tamanho habitual, de tal modo que seus espinhos, que costumam ficar deitados, bem próximos da pele, fiquem completamente ouriçados, como se fosse mesmo um ouriço, pronto para injetar seu veneno em qualquer predador que ouse abocanhá-lo. Como se trata de um mecanismo de defesa que envolve o ato de inchar até ficar muitas vezes maior do que seu tamanho habitual, o nome desse peixe caiu como uma luva para designar o fenômeno que, durante a hipnoterapia, se revela a causa da compulsão alimentar associada à obesidade mórbida de muitas mulheres – como ilustrado pelo seguinte exemplo.

Uma menina sofreu abuso sexual por parte do primo, aos cinco anos de idade; depois, aos quinze anos, presenciou o pai dar um tapa no rosto da mãe, durante uma briga; e, já adulta, aos dezenove anos, flagrou o namorado, por quem era perdidamente apaixonada, com outra garota – momento em que desenvolveu compulsão alimentar e, consequentemente, obesidade e depressão[5].

---

5 Exemplo retirado do livro *Desbloqueie o poder da sua mente*, de Michael Arruda, presidente da *Omni Hypnosis Training Center*, no Brasil

Nesse exemplo, vemos que, com o advento do trauma emocional decorrente da traição, a mente subconsciente ligou esses eventos numa cadeia de traumas emocionais interligados, gerando a programação mental de que os homens, quando atraídos por uma mulher, tornam-se perigosos. Como essa conclusão não fazia o menor sentido para a mente consciente, a mente subconsciente – com o objetivo de protegê-la da ameaça imaginária, apesar da oposição da mente consciente – deu origem à compulsão alimentar e, assim, fez com que essa moça se tornasse obesa, tirando-lhe os atributos físicos que a faziam se sentir atraente, fato que se refletiu, posteriormente, em seu humor e em sua autoestima, culminando num quadro depressivo. Embora não faça sentido do ponto de vista racional, por meio dessa solução, a mente subconsciente atingiu seu objetivo e gerou proteção contra aquilo que tomou como ameaça.

A PROGRAMAÇÃO MENTAL

Originariamente, o processo de formação da programação mental se dava a partir de cenários bem menos complexos do que o da sociedade humana e, portanto, era praticamente isento de falhas. Em função disso e do princípio da economia de energia, a mente subconsciente tem a tendência natural de conservar as programações mentais indefinidamente. Esse é o motivo pelo qual,

uma vez formadas, as programações mentais costumam permanecer pelo resto da vida. E isso é uma coisa boa, na maioria das vezes. O problema surge quando, por exemplo, dá origem mecanismos de defesa que, em vez de protegerem de uma ameaça real, dirigem-se para uma ameaça imaginária, sabotando planos de vida e projetos conscientes – verdadeira causa de muitos casos de ansiedade e depressão que atendi por aqui.

Mas a programação mental de nossa mente subconsciente não se limita apenas a nos proteger contra o que considera uma ameaça. Sua influência vai muito além – é muito extensa e muito mais profunda do que isso – e se faz presente em todas as esferas de nossa existência. Como a programação mental é fruto da experiência e do aprendizado subconscientes, todos os recursos da mente subconsciente ficam subordinados a essa programação mental, fato que, entre outras coisas, permite o processamento automático da infinidade de informações que chega, a cada instante, por meio dos órgãos dos sentidos, evitando o dispêndio de energia que seria necessário para o processamento consciente dessas informações. Assim, antes de chegar à mente consciente, todas as informações passam pelo processamento automático da mente subconsciente, onde tudo é sopesado e comparado com sua programação mental.

Enquanto a mente subconsciente processa – em função da programação mental – a infinidade de informações que chega por meio dos sentidos e dispara as emoções necessárias para nos fazer agir de acordo com ela, a mente consciente, sem ter acesso ao que se passa na mente subconsciente, analisa as informações previamente processadas e sintetiza explicações que possam dar algum sentido lógico e racional para decisões e ações de base fundamentalmente emocional. Isso fica claro, por exemplo, quando um viciado, depois de algumas semanas de resistência ao vício, se encontra prestes a dobrar os joelhos, derrotado, mais uma vez, diante daquele que, naquele momento, parece ser seu senhor – momento em que se encontra envolvido por emoções que sobrepujam sua vontade consciente e enfeitiçado por toda sorte de argumento que sirva para lhe fazer comprar a ideia de que vale a pena ceder. Depois da recaída, sentindo-se traído pela própria mente, ressentido consigo e com a vida, acredita ser um refém desse destino nefasto – sem ter a mínima ideia de que as raízes de seu vício se encontram na programação mental da mente subconsciente e de que é preciso reprogramá-la para quebrar esse ciclo.

Não faz muito tempo que atendi uma pessoa que havia passado por uma cirurgia bariátrica, dois anos antes de me consultar, e que, como costuma acontecer, tinha voltado a engordar e se encontrava mais pesada do que antes

da cirurgia. Durante nossa conversa, relatou que consumia metade de uma garrafa de vinho todas as noites, aumentando essa quantidade nos finais de semana, e que tinha dois ou três episódios de compulsão alimentar por semana, quando pedia comida em casa, geralmente massa, pizza. Ao sair daqui, disse que estava certa de que seu problema era comportamental, de natureza emocional, e que passaria pelo processo hipnoterapêutico. Poucas horas depois, entrou em contato e disse que havia mudado de ideia, pois, pensando com calma, concluiu que não caberia no orçamento. Esse é mais um bom exemplo de uma decisão essencialmente emocional, justificada pelo pensamento consciente – para o que estava de acordo com a programação mental geradora do comportamento que levava à obesidade, dinheiro não era problema; para o que fazia oposição a essa programação, passava a ser tomado como obstáculo. Note que, nesse caso, a cirurgia bariátrica não fez oposição à programação mental geradora do comportamento que levava à obesidade, tendo criado apenas uma limitação mecânica, quantitativa e temporária, relativa ao volume de alimentos que cabiam no seu trato gastrointestinal.

Esses exemplos nos mostram não apenas como nossa mente consciente é capaz de criar explicações lógicas e racionais para justificar decisões essencialmente emocionais – decorrentes das emoções geradas pela nossa mente

subconsciente, em função de nossa programação mental – mas também que há um sistema de proteção em torno da programação mental, repelindo aquilo lhe faz oposição. O nome desse sistema de proteção é fator crítico – chegou o momento oportuno para falar sobre ele.

DE VOLTA AO FATOR CRÍTICO

O fator crítico é uma função – um automatismo – da mente consciente que tem o papel de guardião da programação mental da mente subconsciente. Ele é um sistema de vigilância automático que está o tempo inteiro vigiando as mensagens que chegam até nós. Assim, quando uma mensagem está de acordo com nossa programação mental, ele libera sua passagem, para que possa reforçá-la; quando a mensagem não está de acordo com nossa programação, ele a rejeita e bloqueia sua passagem – de tal modo que sirva apenas, na melhor das hipóteses, para dar origem àquela motivação inicial que, como vimos, é uma função da mente consciente que não se retroalimenta nem se sustenta por muito tempo.

Sabe aquelas pessoas que, apesar de sua força de vontade e de suas realizações notáveis, vivem deprimidas e com autoestima baixa? E aquelas que, apesar de sua pobreza de espírito e de jamais terem feito outra coisa a não ser parasitar e atrapalhar a vida alheia, vivem com

autoestima elevada e sem nenhum sintoma de depressão? Esses exemplos são bastante comuns e servem para ilustrar a função do fator crítico, uma vez que, nesses dois casos, o humor e a autoestima correspondem aos estados emocionais gerados pela mente subconsciente – em função da programação mental de cada uma dessas pessoas – e pouco importa que lhes digam que não devem se sentir assim ou assado por tais ou quais razões, pois, como acabamos de ver, sempre que a mensagem se opuser à programação mental, ela será prontamente rejeitada pelo fator crítico, e não provocará mudanças profundas nem duradouras. Esse é o motivo pelo qual a maioria dos esforços para convencer uma pessoa deprimida de que ela não tem motivos para estar com depressão e de que, portanto, ela deveria abandonar o humor deprimido, costuma se revelar uma verdadeira catástrofe no combate à depressão – uma vez que, além de não atingir o resultado desejado, ainda faz com que a pessoa se sinta culpada por estar doente, agravando ainda mais o quadro depressivo.

AS SETE REGRAS DA MENTE

Antes de prosseguirmos, uma pequena revisão se faz necessária. E, a fim de facilitar a memorização, diremos que a mente inconsciente é a mente que vive; que a mente consciente é a mente que pensa; e que a mente subconsciente

é a mente que sente. Afinal, a mente inconsciente está intimamente relacionada à esfera vegetativa da vida; a mente consciente, à esfera do pensamento; e a mente subconsciente, à das emoções. Lembrando que, de um modo ou de outro, nos encontramos sob a constante influência da programação mental de nossa mente subconsciente, que sempre entra em contato com as informações que chegam por meio dos sentidos, processando-as, antes que cheguem à mente consciente – com exceção das bloqueadas pelo fator crítico. Cientes disso, vamos, agora, conhecer as sete regras da mente.

PRIMEIRA REGRA: TODO PENSAMENTO PODE CAUSAR UMA REAÇÃO FÍSICA

Vimos que o termo ser humano engloba tanto a pessoa humana quanto o corpo humano, e que não existe, na vida real, uma fronteira que os separe. Por isso, sempre que tivermos um pensamento, alguma emoção poderá ser gerada por nossa mente subconsciente, desencadeando uma reação física correspondente – isso acontece, em grande parte, porque a mente subconsciente não faz distinção entre o real e o imaginário.

A natureza e a intensidade das reações físicas são proporcionais à natureza e à intensidade das emoções provocadas pelo pensamento: se um pensamento provocar

medo intenso, haverá determinada reação física (de fuga); se provocar raiva intensa, haverá outra (de luta). Reações de luta ou fuga estão associadas ao fenômeno do sequestro da amígdala, abordado antes.

Caso queira verificar a validade dessa regra, na prática, basta se lembrar do que acontece com seu corpo, por exemplo, quando você se lembra dos detalhes daqueles momentos íntimos maravilhosos, que viveu com aquela pessoa especial, e recordar o calor de cada instante, o tom de sua voz, seu cheiro, seu beijo, seu toque etc. Rapidamente concordará que todo pensamento pode causar uma reação física e que cada reação física corresponde à natureza e à intensidade das emoções provocadas por cada pensamento.

SEGUNDA REGRA: O QUE É ESPERADO TENDE A SER REALIZADO

Qualquer médico especialista em psiquiatria sabe que os estudos científicos mais respeitados na área são os do tipo randomizado, duplo-cego e placebo-controlado. Além disso, sabe também, por força da experiência profissional, que o efeito placebo é verificado em aproximadamente dois terços da população.

Quando alguém lê a bula de um remédio ou escuta alguém dizer que ele causa tal ou qual efeito colateral,

provavelmente apresentará algum deles. No sentido contrário, quando toma um comprimido de farinha, mas escuta – do pesquisador que colocou tal comprimido em suas mãos – que se trata de um potente analgésico, provavelmente experimentará alívio da dor ou até mesmo supressão completa. O efeito placebo nada mais é do que uma resposta da mente subconsciente à mensagem que acreditamos.

Por isso, pessoas que acreditam profundamente que terão sucesso, costumam sentir, pensar e agir como as pessoas de sucesso, e o sucesso tende a se materializar em suas vidas; do mesmo modo, quem pensa que é um fracasso, costuma sentir, pensar e agir como uma pessoa fracassada, e o fracasso tende a se materializar em sua vida – regra válida para todas as esferas da vida, desde saúde física até relacionamento pessoal[6].

Nossas crenças, aquilo que acreditamos que pode ou vai acontecer, exercem grande influência sobre nossa mente subconsciente, por meio da programação mental, passando a se refletir em nossas emoções, pensamentos e ações, que passam a convergir para fazer nossas crenças se materializarem em nossas vidas.

---

6 Napoleon Hill, provavelmente o maior estudioso dos fatores psicológicos relacionados às questões, dedicou especial atenção à segunda regra da mente em sua obra.

TERCEIRA REGRA: QUANDO ENVOLVE EMOÇÃO, A FORÇA DA IMAGINAÇÃO SOBREPUJA A DA RAZÃO

O poder da mente subconsciente é muito maior do que o da mente consciente e – como está associada à geração de registros e de emoções e ao processamento automático das informações que chegam por meio dos sentidos – pode facilmente envolver qualquer pensamento com emoções intensas, distorcendo a estrutura lógica das funções analítica e racional da mente consciente, que se deixa levar pelas asas da imaginação.

Se imaginarmos, por exemplo, um cenário maravilhoso, decorrente da vitória de determinado candidato, nossa mente subconsciente gerará emoções positivas associadas à sua pessoa. Se, por outro lado, imaginarmos um cenário desastroso como consequência de sua vitória, emoções negativas serão geradas em relação ao mesmo candidato. Quando construímos, por meio de nossa imaginação, determinados cenários mentais, nossa mente subconsciente dá origem às emoções correspondentes.

Essa regra da mente é um dos pilares do marketing político – que, por meio da manipulação da imaginação do eleitor, busca construir os cenários imaginários necessários para induzir sua mente subconsciente a gerar determinados estados emocionais em relação aos candidatos e suas

respetivas propostas, modificando tanto a percepção da realidade quanto a estrutura lógica do pensamento do eleitor, que se põe a marchar na direção desejada, por mais absurda que seja – regra que também se verifica nos argumentos que usamos para justificar hábitos e comportamentos que só nos fazem mal, como, por exemplo, a procrastinação.

QUARTA REGRA: QUANDO ACEITA PELA MENTE SUBCONSCIENTE, UMA IDEIA PERMANECE ATÉ QUE SEJA SUBSTITUÍDA POR OUTRA DE MAIOR CARGA EMOCIONAL

Acreditar em algo é tomá-lo como verdadeiro. Quando tomamos uma ideia como verdadeira, ela se torna uma de nossas crenças. Ideias têm consequências quando se tornam crenças e passam a influenciar o nosso jeito de ser, nosso modo de ver o mundo, nossos sentimentos, pensamentos e ações. Para que uma ideia se torne uma de nossas crenças, ela precisa ser aceita e retida pela nossa mente subconsciente, passando a integrar nossa programação mental. Porém, mesmo depois de passar a fazer parte da programação mental, pode ser substituída por outra de maior carga emocional.

Vimos que o desenvolvimento do cérebro da criança não se dá de maneira uniforme e que cada uma de suas partes amadurece numa velocidade diferente, gerando um

descompasso natural entre elas, que atingem sua maturidade em momentos diferentes. Vimos que as crianças se encontram privadas das faculdades mentais necessárias para contextualizar sua percepção infantil dos eventos, modular suas reações emocionais e integrar tudo isso à linguagem, fato que lhes conduz, frequentemente, ao engano. Vimos também que, em função da imaturidade cerebral e mental das crianças, emoções de grande intensidade costumam ser desencadeadas pela percepção infantil de eventos aparentemente banais, extrapolando sua capacidade funcional.

Não vimos, porém, que o fator crítico é uma das funções da mente consciente que leva mais tempo para se desenvolver plenamente, atingindo a maturidade entre os últimos estágios da infância e os primeiros da pré-adolescência, fato que, até esse ponto, deixa a programação mental das crianças completamente vulnerável, desguarnecida, sem seu sistema de proteção natural – razão pela qual muitos movimentos ideológicos cultivam verdadeira obsessão pelo controle do que é ou deixa de ser ensinado às nossas crianças e adolescentes. No entanto, embora muitas de nossas crenças tenham sua origem na infância, nada impede que se formem mais tardiamente, como vimos no exemplo do efeito baiacu.

Durante a hipnoterapia, técnicas hipnóticas são usadas para induzir e aprofundar o estado de transe, a fim

de que a mente subconsciente passe para o primeiro plano, e a mente consciente passe para o segundo, reduzindo a atividade do fator crítico até o ponto em que seja possível aplicar as técnicas necessárias para evocar os traumas emocionais causadores do problema atual – que são, então, ressignificados, no decorrer do processo.

Por nossas crenças serem passíveis de substituição, é possível o processo de ressignificação. Assim, o engano pode ser substituído pela verdade e a programação mental indesejada pode ser desfeita – um processo de libertação emocional tão profundo e impactante que nos remete imediatamente à imagem do Bem que vence o mal; da Luz que rompe as trevas; do Amor que vence o ódio e do Perdão que liberta da dor e do rancor.

QUINTA REGRA: CADA SUGESTÃO ACEITA FAZ COM QUE AS SEGUINTES SEJAM ACEITAS MAIS FACILMENTE

Vimos que, originariamente, o processo de formação da programação mental se dava a partir de cenários bem menos complexos do que o da sociedade em que vivemos – e, por isso, era praticamente isento de falhas – e que, em função disso e também do princípio da economia de energia, a mente subconsciente tem uma tendência natural a conservar essas programações indefinidamente – motivo

pelo qual, uma vez formadas, costumam permanecer pelo resto da vida.

O processo de formação da programação mental depende, em grande parte, do automatismo da mente consciente que funciona como seu guardião: o fator crítico – que, ao se deparar com uma mensagem que não se opõe à programação que já está lá, permite que passe para a mente subconsciente, de tal modo que possa reforçar a programação.

A facilitação da passagem das mensagens que estão de acordo com nossa programação mental aumenta progressivamente. Assim, cada mensagem que tem sua passagem liberada pelo fator crítico, faz com que a passagem de mensagens semelhantes seja liberada mais facilmente – um processo cíclico que reforça progressiva e indefinidamente a programação mental.

SEXTA REGRA: PROBLEMAS DE SAÚDE DE ORIGEM EMOCIONAL TENDEM A CAUSAR MUDANÇA ORGÂNICA, SE PERSISTIREM POR TEMPO SUFICIENTE

Todas as partes do organismo humano – sistemas, órgãos, glândulas, tecidos, células etc. – subordinam-se, direta ou indiretamente, ao Sistema Nervoso Central (SNC),

o qual, por sua vez, encontra-se intimamente relacionado à esfera emocional.

Na primeira regra da mente, recordamos que a pessoa humana não está separada do corpo humano, e vimos que sempre que tivermos um pensamento, uma emoção poderá ser gerada em nossa mente subconsciente, desencadeando uma reação física correspondente. Vimos também que a intensidade das reações físicas são proporcionais à natureza e à intensidade das emoções que foram geradas – ou seja: se um pensamento provocar medo intenso, haverá uma reação; se raiva intensa, outra – e que a mente subconsciente não faz distinção entre real e imaginário.

Tudo isso é muito importante porque, quando um problema de saúde de origem emocional – também chamado doença psicossomática – permanece por tempo suficiente, pode desencadear alterações fisiopatológicas de caráter não apenas temporário, mas permanente – como as encontradas no coração, em decorrência de muitos casos de hipertensão arterial essencial; os diversos tipos de câncer associados a gastrites nervosas ou vícios, como álcool ou tabaco; as diversas complicações secundárias à obesidade causada pela compulsão alimentar etc.

SÉTIMA REGRA: AO LIDAR COM A MENTE SUBCONSCIENTE E SUAS FUNÇÕES, QUANTO MAIOR FOR O ESFORÇO CONSCIENTE, MENOR A RESPOSTA SUBCONSCIENTE

Alguma vez, enquanto conversava com alguém, aquilo que você tinha em mente simplesmente desapareceu? Já esqueceu a senha do próprio cartão de crédito ou algum outro número familiar? Alguma vez, ao se dar conta de que teria pouco tempo para dormir, mas que precisava acordar cedo e com disposição, acabou demorando ainda mais para pegar no sono?

Percebeu que, quanto mais você se esforçava para lembrar, mais parecia esquecer? E que, quanto mais se esforçava para adormecer, mais o sono parecia fugir? Em situações assim, quanto mais nos esforçamos, mais difíceis as coisas parecem ficar, e, no sentido contrário, quando relaxamos e nos desligamos do problema, as coisas começam a acontecer – o que deixa claro que, diante de problemas de origem subconsciente, a força do intelecto e a força da vontade consciente não costumam levar ao resultado desejado, sendo necessário acessar a verdadeira fonte do problema para resolvê-lo.

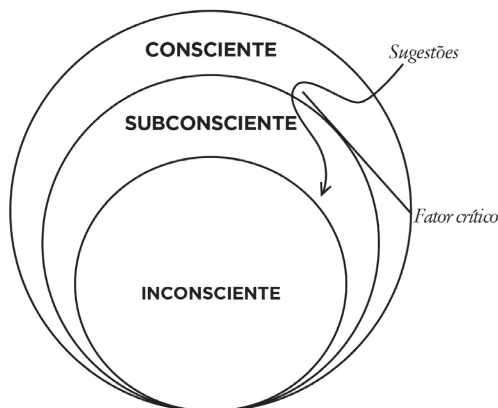
Capítulo 3

SOBRE SUA HIPNOTERAPIA



A definição do que seria a hipnose tem sido a causa de discussões acaloradas, desde muito antes do surgimento da popularização desse termo. Portanto, como meu objetivo é que você aprenda o necessário para compreender como funciona a hipnoterapia, definirei hipnose como o estado de funcionamento mental que se dá quando uma mensagem – também chamada sugestão – passa ao largo do fator crítico da mente consciente, sendo aceita e retida pela mente subconsciente[7]. Lembrando que, para haver hipnose, não é necessário haver aquele estado de transe profundo, típico da hipnoterapia. A hipnose pode ocorrer, por exemplo, quando você está de olhos bem abertos, lendo a bula de um remédio – lembre-se do exemplo do efeito placebo.

7 Adaptação minha da definição usada por Dave Elman em seu livro *Hypnotherapy*.



Fonte: livro *Desbloqueie o poder da sua mente*, Michael Arruda, p. 108.

Vimos que o fator crítico é um automatismo da mente consciente que funciona como um sistema de vigilância, um guardião da programação mental da mente subconsciente, filtrando as mensagens que chegam até ele; e que ele bloqueia as mensagens que são contrárias à programação, deixando passar as que estão de acordo com ela. Sendo que, conforme a quinta regra da mente, cada mensagem que tem sua passagem liberada pelo fator crítico faz com que mensagens semelhantes sejam liberadas com maior facilidade.

Também vimos que, durante a hipnoterapia, técnicas hipnóticas são usadas para induzir e aprofundar o estado de transe, a fim de que a mente subconsciente passe para o primeiro plano, e a mente consciente passe para o segundo, reduzindo a atividade do fator crítico até o ponto em que

seja possível aplicar as técnicas necessárias para evocar os traumas emocionais causadores do problema atual – que são, então, ressignificados, no decorrer do processo.

Um detalhe importante é que – do primeiro ao último instante, ao longo de todo o transe, por mais profundo que seja – a pessoa permanece consciente de tudo o que está se passando com ela, e é ela – e só ela – quem decide se permitirá ou não que cada etapa do processo hipnoterapêutico aconteça. O medo de perder o controle da própria mente é um dos medos mais comuns relativos à hipnose e não passa de mais um dos muitos mitos sobre o assunto.

A pessoa se mantém no controle da situação – decidindo se aceitará ou não cada sugestão, se seguirá ou não cada instrução – durante todo o processo hipnoterapêutico. Nenhuma sugestão é aceita, caso decida ou sinta que não é conveniente. Não é possível induzir a pessoa a falar ou fazer algo contra a sua vontade, porque não é possível controlar a sua mente. O poder de decisão fica sempre com a pessoa, que detém o controle o tempo inteiro. Por isso é tão importante que ela esteja totalmente engajada e comprometida com o processo hipnoterapêutico, uma vez que o hipnoterapeuta não pode controlar sua mente e fazer o que precisa ser feito – e que só pode ser feito por ela – para transformar sua vida.

Outra coisa que as pessoas me perguntam com frequência é se irão acordar ou se irão voltar, depois da

sessão de hipnoterapia. Respondo que não: não irão acordar, porque não irão dormir; e não irão voltar, porque irão a lugar algum. Como disse, a pessoa permanece no controle o tempo inteiro, decidindo se aceitará ou não cada sugestão, se seguirá ou não cada instrução, fechando os olhos apenas para enxergar com os olhos do coração, e não para dormir. O medo de não voltar, por outro lado, está relacionado à questão das vidas passadas, que abordei no primeiro capítulo, e que vou repetir.

Muitas pessoas deixam de recorrer à hipnoterapia única e exclusivamente por causa da associação equivocada que se formou entre o termo “regressão à causa”, que vem do inglês *regress to cause* – que contém a palavra regressão – e o nome das diversas práticas de cunho místico que se organizam em torno da questão das vidas passadas – as quais também contém a palavra regressão ou remetem a ela. Como disse, nunca atendi alguém cujos eventos causadores dos traumas que levaram aos problemas atuais estivessem em vidas passadas – todos estavam nessa vida: a maioria na infância, alguns na fase intrauterina.

Outros receios bastante comuns são os de que algum trauma seja ativado ou que nossa personalidade possa mudar. Eu trabalho com um método em que a própria mente subconsciente da pessoa revela os traumas associados ao problema em questão. E, como não há como ativar o que

já está ativado, esse receio também se mostra sem nenhum fundamento. Quanto ao receio de que a personalidade possa mudar, costumo responder com o seguinte exemplo.

Uma vez atendi uma pessoa com fobia social e, pouco antes da primeira sessão, ela me perguntou sobre isso. Então, pedi que me dissesse uma coisa que tinha muita vontade de fazer, mas que não fazia por causa da fobia social. A resposta: Viajar. Perguntei se consideraria que sua personalidade teria mudado, caso, depois da hipnoterapia, passasse a se sentir livre para viajar para onde quisesse e bem entendesse. Resposta: Claro que não! Entenda uma coisa, quando digo que você pode transformar sua vida, quero dizer que você pode se livrar de determinado problema, que pode eliminar o que não quer mais em sua vida. É você quem decide o que quer mudar, não eu. Eu sou apenas um instrumento, assim como a hipnoterapia, que você pode usar para buscar esse objetivo.

E quem nunca se impressionou com os shows de hipnose? É impossível não se impressionar com esses shows. Porém, à medida que impressionam as pessoas, dão origem a mitos que costumam se refletir no modo como a hipnoterapia é vista por elas, que costumam ficar com a impressão de que o hipnotista de palco controla a mente das pessoas – o que não passa de mera impressão, uma vez que toda hipnose não passa de uma auto-hipnose e que o início

do processo depende sempre de você. Se você não quiser que aconteça, não acontecerá. E, mesmo que queira entrar em hipnose, se não seguir as instruções ou tiver algum medo ou receio, ela simplesmente não acontecerá.

Para entrar em hipnose, você deve não apenas querer, mas seguir as instruções e se livrar de qualquer medo relativo ao processo hipnoterapêutico ou aos possíveis traumas que podem vir à tona. Em função do princípio da autoproteção da mente subconsciente, o medo decorrente de suas crenças sobre a hipnose ou qualquer outra coisa pode impedir que a hipnose aconteça. Por isso, além de querer e de seguir as instruções, qualquer medo ou receio que envolva o processo hipnoterapêutico deve ser eliminado, antes da sua hipnoterapia.

Estou acostumado a ajudar as pessoas a se desfazerem de crenças e medos como esses, pois, desde que terminei a faculdade de medicina, passei a me dedicar à psiquiatria. O preconceito contra minha especialidade vem de todos os lados, começando pela própria comunidade médica, que não tem a menor ideia de sua riqueza; passando pelos formadores de opinião, que enxergam-na com os olhos do século passado; até chegar à boa parte da população leiga, que, de um modo geral, pelas limitações de seu poder aquisitivo, acredita que o termo psiquiatria realmente corresponde àquilo que está ao seu alcance – no sistema público e em boa parte dos planos

de saúde – e, assim, não chega nem perto de vislumbrar o verdadeiro potencial dos recursos que a psiquiatria de ponta tem a oferecer.

Com mais de quinze anos de experiência como especialista em psiquiatria, posso afirmar sem medo de errar que praticamente tudo que você escutou sobre a psiquiatria e seus recursos não passa de uma falsificação grosseira da realidade. Se algum dia você tiver acesso à psiquiatria de ponta, saberá do que estou falando. Nos últimos anos, os medicamentos psicotrópicos evoluíram tanto e foram tão refinados que, em função da ampliação de seu campo de aplicabilidade e do perfil baixíssimo de efeitos adversos, gerou um novo problema: a medicalização da vida.

Cada vez mais pessoas, ao acessarem a psiquiatria de ponta, compreendem que os psicotrópicos se tornaram medicamentos seguros e eficazes, e que podem ser usados tanto para o tratamento de transtornos mentais quanto para a otimização da qualidade de vida. Hoje em dia, por exemplo, existem psicotrópicos usados para suprimir quadros de tensão pré-menstrual ou de redução da libido, sem nenhum transtorno mental associado. Isso, obviamente, levou a um estado de acomodação, e muita gente decidiu que é melhor passar o resto da vida com essas medicações do que com esses problemas – o que sou obrigado a concordar. O problema, todavia, é que elas não se deram conta de

que muitos desses problemas são de origem emocional e podem ser fácil e rapidamente tratados por métodos como a hipnoterapia, por exemplo.

Outros fatos que contribuíram muito para a medicalização da vida foram a demora, o custo e os resultados insatisfatórios de outros métodos psicoterapêuticos – como a psicanálise, por exemplo, que costuma levar anos e, apesar da frequência semanal, na maioria dos casos não costuma trazer os resultados esperados por quem passa pela experiência - aliás, esse é o verdadeiro motivo pelo qual muitos desses profissionais costumam falar tão mal da psiquiatria, apesar de seus indiscutíveis avanços.

Vivemos numa sociedade onde o volume de trabalho aumenta a cada dia e o tempo se torna cada vez mais escasso. Além disso, a busca pela qualidade de vida e pela longevidade saudável se tornou um dos ideais de nossa época. As pessoas querem viver mais e viver melhor. Nesse cenário, os psicotrópicos se revelaram uma excelente ferramenta, pois são uma solução prática, segura e eficaz. Porém, nem todo mundo gosta da ideia de passar o resto da vida à base de remédios, e, naturalmente, surgem duas perguntas: Será que existe alguma alternativa tão prática, segura e eficaz quanto os psicotrópicos? Essa alternativa custa menos, traz

resultados melhores e demanda menos tempo do que os outros métodos psicoterapêuticos?[8]

Como disse, sou especialista em psiquiatria há mais de quinze anos e, ao longo de boa parte desse período, trabalhei com psicanálise e psicoterapia cognitivo-comportamental – como métodos psicoterapêuticos principais – e também prestei assistência médica em psiquiatria para muitas pessoas acompanhadas por outros psicoterapeutas, a maioria deles especialista nesses dois métodos que eu também utilizava.

A partir do momento em que passei a empregar a hipnoterapia, o índice de resolução total dos problemas das pessoas que eu atendia ficou em torno de 93% dos casos (exatamente a mesma verificada no estudo mencionado na oitava nota de rodapé desse livro), sendo que, dos casos que não obtiveram resolução total, a maioria experimentou redução significativa nas doses ou na variedade dos

8 Vale a pena conferir o estudo *Hipnoterapia: uma reavaliação*, do PhD em Psicologia Clínica pela Universidade da Califórnia, Alfred Barrios, que comparou a eficiência da psicanálise, da terapia cognitivo-comportamental e da hipnoterapia – numa amostra de 1.832 pessoas tratadas com os referidos métodos – e chegou à conclusão de que a psicanálise alcançou uma taxa de recuperação de 38%, depois de 600 sessões distribuídas ao longo de um intervalo de tempo de mais de 12 anos; a terapia cognitivo-comportamental, uma taxa de recuperação de 72%, depois de 22 sessões distribuídas num intervalo de tempo de pouco mais de 5 meses; e a hipnose clínica, uma taxa de 93%, depois de 6 sessões distribuídas num intervalo de tempo menor do que dois meses.

medicamentos usados. Além disso, observei resultados notáveis no campo dos relacionamentos e das realizações pessoais, com reflexos impressionantes na esfera profissional, onde a insegurança e outros fatores emocionais se revelaram o verdadeiro fator limitante de muitas carreiras. Desde então, passei a recomendar a hipnoterapia, como primeira opção psicoterapêutica, na maioria dos casos.

A hipnoterapia é indicada para padrões repetitivos e indesejados de comportamento como: quando a pessoa repete comportamentos problemáticos dos próprios pais; quando há escolha repetitiva de determinado perfil problemático de parceiro (padrão conhecido como síndrome do dedo podre); quando há comportamentos de autossabotagem a nível pessoal (como se afastar de alguém, ao começar a se envolver afetivamente); quando há comportamentos de autossabotagem a nível profissional (como procrastinação ou problemas com figuras de autoridade); entre muitos outras indicações.

Também é indicada para diversas situações clínicas, inclusive para as refratárias ao tratamento médico, tidas como puramente orgânicas, mas que, em muitos casos, revelam, depois da hipnoterapia, que seu desencadeamento e resistência ao tratamento médico convencional decorria de questões essencialmente emocionais. São exemplos: alergia; enxaqueca; bruxismo; asma; infecções recorrentes;

dermatite; síndrome do intestino irritável; obesidade; queda de cabelo; hiper-hidrose; redução da libido; dificuldade para obter orgasmo; dor durante o ato sexual; ejaculação precoce; impotência sexual; infertilidade; gastrite; fibromialgia; diabetes; hipertensão; disfunções tireoidianas; doenças inflamatórias etc.

E temos ainda as indicações que são mais comuns à minha especialidade médica, a psiquiatria, às quais recomendo a hipnoterapia como principal método psicoterapêutico, na maioria dos casos: ansiedade; impaciência; irritação; estresse; compulsão alimentar; dificuldade de aprendizado; desânimo; desinteresse pelas coisas boas da vida; mal humor; cansaço físico; esgotamento mental; impulsividade; tristeza; instabilidade emocional; insegurança; agressividade; compulsões; fobias; obsessões; gagueira; alcoolismo; tabagismo; síndrome do pânico; depressão; entre muitas outras.

Como você viu, as indicações da hipnoterapia são muitas, afinal, todas as partes do organismo humano – sistemas, órgãos, glândulas, tecidos, células etc. – subordinam-se, direta ou indiretamente, ao Sistema Nervoso Central (SNC), o qual, por sua vez, encontra-se intimamente relacionado com a esfera emocional.

A influência da mente subconsciente se faz presente em praticamente todas as esferas de nossa existência. Por

exemplo, já parou para pensar que, se você chegou até aqui, isso aconteceu porque – depois de processar, comparar e sopesar todas essas informações com sua programação mental – a sua mente subconsciente permitiu que isso acontecesse? Ela poderia ter gerado as emoções necessárias para desviar sua atenção e te fazer colocar esse livro de lado. Mas isso não aconteceu. Por algum motivo, ela te fez chegar até aqui.

E, se você chegou até aqui, as chances de que tenha pensado que a hipnoterapia talvez possa te ajudar são bem grandes. Se for o seu caso, preste bastante atenção. A hipnoterapia não serve para qualquer pessoa. Ela serve apenas para quem sente que precisa passar por esse processo. Estamos falando de um método que depende inteiramente do engajamento pessoal, da entrega emocional e da clara compreensão de que tanto o hipnoterapeuta quanto a hipnoterapia são apenas instrumentos a serem utilizados para transformar nossa vida. Se você se sente desconfortável com qualquer coisa relativa à hipnose, se não sente responsável por fazer o que for preciso para transformar sua vida, se tem algum medo ou receio; recomendo que pesquise um pouco mais, antes de tentar esse método.

Agora, se você compreendeu como a nossa mente funciona e como funciona a hipnoterapia; se entendeu qual é a sua responsabilidade nesse processo; se sentiu que precisa

passar por ele, não perca tempo. Procure um hipnoterapeuta que seja digno de sua confiança e, quando encontrá-lo, permita-se passar por essa experiência fantástica e faça o que for preciso para transformar a sua vida. Jamais desista de você!

Se gostou desse livro, aprendeu coisas que não sabia ou vislumbrou novos horizontes, vá até o site da loja onde o comprou e emita sua opinião. Conte o que achou dele para outras pessoas e lhes diga se valeu a pena a leitura. Hoje em dia, nós, as pessoas comuns, confiamos cada vez mais na opinião de gente como a gente, em vez de famosos e celebridades. Cada avaliação positiva, além de ajudar a divulgar meu trabalho, funciona como verdadeiro combustível emocional, alimentando minha motivação para continuar compartilhando conhecimento.

Enquanto meu próximo livro não sai, você poderá receber conteúdos exclusivos (textos e vídeos), ficar sabendo do seu lançamento e também quando e onde serão realizados meus treinamentos, cursos e palestras. Caso tenha interesse, basta enviar um e-mail para arranqueomalpelaraiz@gmail.com. Aguardo seu contato. Um grande abraço!



Casado. Pai de dois filhos. Ilheense de nascimento. Carioca de coração. Católico. Fã de Ayrton Senna. Fã de Pelé. Quase não assiste TV. Lê compulsivamente. Adora viajar com a família. Não dispensa um bom vinho com Mariana nem uma cerveja gelada com os velhos amigos. Considera trabalho uma coisa sagrada, despreza a indolência com todas as forças e acredita que um homem que não honra a palavra não merece respeito.

Criou o Instituto Figueiredo de Psiquiatria do Comportamento, onde, além de diretor e responsável técnico, atende como médico-psiquiatra e psicoterapeuta, dedicando cada vez mais tempo à hipnoterapia. Em função dos resultados e da experiência, pretende desenvolver treinamentos, cursos, mentorias, palestras e escrever outros livros.

"Você não pode mudar o
que aconteceu, mas pode
mudar seu significado."

Felipe Figueiredo

Levantar o braço e fazer uma pergunta em sala de aula era uma das muitas coisas simples da vida que eu evitava a todo custo. Na faculdade de medicina, meu maior pesadelo era ter que apresentar algum trabalho lá na frente. A apresentação da minha monografia da pós-graduação em psiquiatria foi um verdadeiro martírio. Quando já era o médico mais bem avaliado do mundo no *Doctoralia*, tremi como uma criança, ao gravar meu primeiro vídeo para as redes sociais – nem adianta procurar em @drfelipefigueiredo, porque apaguei do meu *feed* há muito tempo – e perdi a conta de quantas desculpas inventei para me esquivar dos convites dos programas de TV, por mais que tivesse pleno domínio dos temas em pauta. Enfim, desperdicei tantas oportunidades que prefiro nem me lembrar.


ISBN: 978-65-00-28099-9

Acompanhe o trabalho do autor:

 @drfelipefigueiredo

 institutofigueiredo.com.br

 Felipe Figueiredo Psiquiatra